



Progetto "Silver Rainbow. Azioni multilivello per l'invecchiamento positivo della popolazione anziana LGBTI, il contrasto alle solitudini involontarie, il dialogo intergenerazionale e la promozione dell'accoglienza e della visibilità in contesti non LGBTI" - Finanziato dal Ministero del Lavoro e Politiche sociali, Avviso n. 1/2017 - Progetti/iniziativa, art. 72 Codice del Terzo Settore, D.Lgs. n. 117/2017

## *Se me lo domandassero*

1.352 messaggi agli adolescenti e alle adolescenti LGBTI+

*Pensando alla tua esperienza personale,  
che consiglio daresti ad un adolescente / una adolescente LGBTI  
(cioè: lesbica, gay, bisex, trans, intersex)  
per vivere al meglio il passare degli anni - il diventare prima adulti e poi anziani?  
Quali errori evitare? Quali rischi e opportunità?*

Pubblichiamo integralmente, ordinate in ordine alfabetico,  
le risposte raccolte a questa domanda aperta posta alla fine del sondaggio web.  
Le hanno scritte persone LGBTI+ di ogni età.

Le uniche revisioni che abbiamo fatto riguardano alcuni riferimenti specifici (omessi)  
e la forma dell'italiano (migliorata solo quando strettamente necessario).

Non siamo responsabili per il contenuto delle risposte pubblicate.  
Sono anonime le persone che hanno partecipato all'indagine.

A cura di Raffaele Lelleri  
(marzo 2019)

Abbi il coraggio di essere felice perché la vita è tua e di nessun altro.

Accettare con serenità le cose belle, ribellarsi alle brutte e condividere affetti e esperienze con gli amici.

Accettare la propria sessualità perché non c'è niente di male.

Accettare subito la propria identità.

Accettarsi è il primo passo per farsi accettare.

Accettarsi e parlarne con gli amici/familiari.

Accettarsi il prima possibile.

Accettarsi LGBTI.

Accettarsi nella propria diversità di orientamento sessuale e/o identità di genere e costruirsi una rete di persone amiche di cui potersi fidare e dalle quali si possa sentire accolt\*, possa essere supportat\* e aiutat\*.

Accettarsi per ciò che si è.

Accettarsi per quello che si è... un po' di autostima anche se è molto difficile. Penso che l'accettazione dei genitori sia molto importante.

Accettarsi sempre, anche se non si è LGBT, perché in fondo, anche gli etero vengono 'pubblizzati' [sic].

Accettarsi, e vivere in armonia col prossimo.

Accettate voi stessi e gli altri lo faranno di conseguenza. Siate fieri di quello che siete!

Accettazione prima di tutto.

Ad un adolescente LGBTI oggi consiglierei di non vergognarsi affatto dei propri sentimenti, di parlare con persone che gli vogliono bene con sincerità e, in caso di difficoltà, anche con le persone più vicine, di rivolgersi ad uno psicologo, o ad una associazione che possa aiutarlo e sostenerlo, senza isolarsi.

Affrontare con serenità il passare degli anni cercando di non temere il futuro e vivendo il presente. Accettare la propria diversità. Perché siamo tutti diversi, ma tutti dovremmo avere stessi diritti e doveri e pari dignità. La diversità è una risorsa ed un arricchimento per tutti.

Alcune cose che mi permetto di consigliare in generale agli adolescenti (LGBT e etero cisgender) sono in primo luogo di pensare il meno possibile alle opinioni altrui e amare se stessi, nel senso di stare bene con se stessi, con le proprie inclinazioni e con le proprie esigenze. Iniziare sin da giovani a pensare al proprio futuro, avendo consapevolezza dei cambiamenti che si incontreranno. Accettare che si può sbagliare, ma che non è la fine del mondo.

Allontanarsi dalla famiglia, essere indipendenti, avere il coraggio di essere se stessi, essere responsabili.

Ama e relazionati con le persone con cui vuoi fare sesso.

Ama se vuoi essere amata/o, ricorda che la vita è un grande privilegio. Sii sempre te stessa/o cercando di migliorarti – tanto gli errori che fai li sai.

Ama te stesso. Capisci il mondo. Capisci te stesso e gli altri. Sii forte. Fai errori e impari da questi. Le possibilità sono infinite. Sei degno di stare in questo mondo. Non ti serve sapere altro.

Ama.

Amare.

Amate voi stessi e accettatevi per la meraviglia che siete; prima ci riuscite, meglio vivrete. Un abbraccio.

Amati e ama e investi saggiamente tempo ed energie. Non sprecarlo in esperienze o persone che non ti danno nulla.

Amati e datti tempo per conoscerti e farti conoscere da chi ti sta intorno. Le cose andranno al loro posto.

Amici veri, anche etero. Proteggiti. Divertiti.

Amicizie eterogenee.

Anche se può sembrare difficile, è conveniente fare coming out anche a scuola: eviterai molti atteggiamenti volti a ferirti e se ti capiterà ancora di ricevere battute poco carine o di incontrare qualcuno che vuole ferirti in qualche modo, avrai la certezza che anche agli occhi degli altri sarà proprio uno/a stronzo/a.

Andare all'estero, 35anni e ancora nulla, questo Paese non merita di vederci invecchiare qui.

Andare all'estero, viaggiare molto, mare mare mare, divertirsi senza impegno.

Andare avanti sempre a testa alta, farsi una posizione e studiare tanto.

Andare via dall'Italia e fare figli.

Andarsene via dall'Italia!! Trasferirsi in un vero stato gay friendly!!

Apertura e condivisione da subito.

Apprezza il tempo che passa e pensa che c'è un tempo per ogni cosa. Circondati di persone che sappiano apprezzarti per come se e non per come vorrebbero loro.

Apprezzare la nozione di compromesso tra il lavorare per garantirsi un buon futuro e non perdere il presente, mettendo l'asticella bassa (senza essere rinunciatari) e non vivendo in maniera velleitaria.

Approfittare di ogni occasione lavorativa migliorativa, esser disposti a trasferirsi, in Italia o all'estero, e arricchire sia le proprie tasche che il proprio CV. Aver la tranquillità di un lavoro solido e che piace credo possa davvero aiutare a vivere meglio il presente e il futuro.

Approfondire la propria identità nel luogo in cui si è nato e conoscere le diverse culture del mondo.

Approfondire una cultura spirituale e storico scientifica.

Apri la mente, rispettati e rispetta chi ti circonda, informati.

Aprire gli occhi e non sognare.

Aprirsi agli amici, contare sull'associazionismo, cercare role models positivi.

Aprirsi al mondo, inclusa la conoscenza di persone LGBT di età più avanzata.

Armarsi di grande pazienza, corazzarsi per affrontare l'ostilità diffusa, coltivare le amicizie vere, rendersi indipendenti il più possibile (economicamente e psicologicamente), praticare sport continuativamente, fare una vita senza fumo, alcool e droghe, stare quanto più possibile all'aperto ed in compagnia, tenere la mente allenata, imparare a stare bene anche

da soli, coltivare hobby ed interessi, non fare affidamento su cose come la legalità, le istituzioni, gli enti pubblici, la collettività. Consiglierei a chi può di andare via dall'Italia, di imparare più lingue straniere, di non vivere in provincia (senza distinzioni fra Nord e Sud). Tenere separate le relazioni professionali da quelle affettive e sessuali, non aver paura di intraprendere percorsi di ascolto ed aiuto, psicoterapie se necessario, non assolutizzare mai nulla, cercare di mantenere il senso delle proporzioni, farsi rispettare e rispondere sempre prontamente a tono all'omo-transfobia striscianti (soprattutto se incoraggiata da figure di teorico riferimento come gli insegnanti, che sono tenuti anche loro a rispettare gli altri, se vogliono essere rispettati). Non cedere mai di fronte alle prevaricazioni verbali e fisiche, adoperare l'ironia come potente arma di difesa, stanare le contraddizioni altrui. Sapere che la vita non è un bel film ma può non essere per forza triste o negativa soltanto perché si è gay/lesbiche/bisex/transgender/intersessuali. Non insistere nel cercare relazioni amicali con chi non può o non vuole averne, non inseguire la popolarità ad ogni costo, non rinunciare a se stessi e alle proprie passioni e convinzioni. Curare la propria salute psico-fisica senza che diventi un'ossessione, limitare la fruizione di tv ed internet, potenziando le attività sociali (il teatro come terapia può essere un esempio, la musica, suonare uno strumento). Sperare senza farsi troppe illusioni, coltivare la luce in una parte di sé stessi preparandosi ad affrontare anche le zone d'ombra, non aver paura dei sentimenti e non farsi schiacciare dall'omologazione e non conformarsi al pensiero unico e alla sottocultura dominante (che è quasi sempre modellata sull'essere bianchi, cattolici ed eterosessuali, almeno in Italia).

Ascolta il tuo cuore e fa ciò che ti rende felice.

Ascolta, impara, conosci e poi evita di prendere decisioni basandoti su ideologie politiche o religiose o su quelle sociali in voga. Affronta le cose della vita con pragmatismo, ragionaci. Non farti mancare niente, sperimenta mantenendo un certo distacco. Goditela.

Ascoltare sé stessi e non cedere alla presunzione di sentirsi incompresi e abbandonati da tutti. Qualcuno che vi apprezza per come siete c'è! Chi vi fa sorridere e vi fa sentire forti è vostro amico, ma anche chi vi fa notare gli errori e vi spinge a migliorarvi. Chi ci ama conosce i nostri difetti e noi stessi dobbiamo amarli, guardarli con tenerezza e superarli.

Ascoltati, capisci come o chi sei. Io sono una persona introversa e non ho problemi a fare coming out quando o nelle situazioni in cui decido io. Ci sono stati casi in cui ho invece preferito che fossero altri (amici o parenti) a divulgare la mia omosessualità, così che fosse a conoscenza di tutti. Comunque sì, essere out è sempre l'opzione migliore.

Attento alle malattie; fatti una famiglia se lo desideri prima che sia troppo tardi.

Autonomia e rete di relazioni.

Autostima, relazione stabile, buon reddito, sobrietà e idee chiare.

Autosufficiente economicamente.

Avendo 20 anni, è un po' complesso rispondere. Ai ragazzini direi di prendere la vita con leggerezza (non superficialità, come disse il buon Calvino), imparando presto a dare il giusto peso alle varie componenti della propria vita. E questo lo dico sia a me che a loro: continuare a lottare, sempre, per la ricchezza delle diversità. Se ci adagiamo sugli allori, siamo morti. Per molti siamo ancora feccia, con la nostra felicità dobbiamo vincere la guerra culturale e politica per la dignità nell'esistenza LGBTI.

Avere accanto le persone giuste fa la differenza e trovarsi un lavoro per essere indipendenti.

Avere amicizie vere e LGBT. Rischio di isolamento. No opportunità.

Avere buone amicizie e relazioni con gli altri. Fare volontariato e associazionismo.

Avere comunque dei figli.

Avere coraggio di fare scelte individuali e cercare di avere sempre in mente quello che sei e quello che vuoi diventare. Avere cura degli amici... quello veri.

Avere cura di se stessi.

Avere dei valori umanistici.

Avere fiducia in se stessi e non sprecare tempo.

Avere fiducia in se stesso. Viviamo in tempi migliori dei precedenti e la solidarietà esiste!  
Mai avere paura di chiedere aiuto!

Avere il coraggio di essere sé stessi e non avere paura, mai. Tutto migliora con il tempo.

Avere il coraggio di vivere la propria vita... senza maschere... Di avere il coraggio di essere se stessi anche con il rischio di perdere persone care. Perché ognuno di noi a diritto di vivere la sua propria esistenza. La vita è una sola e va vissuta al meglio...

Avere la famiglia vicino.

Avere l'appoggio sempre della famiglia, in caso contrario di un gruppo di amici, etero o LGBTI che sia.

Avere molta pazienza.

Avere più attenzione alla costruzione di legami significativi, più attenzione alla propria conoscenza del mondo.

Avere rapporti di coppia sani e duraturi, coltivare amicizie più che partner sessuali.

Avere rapporti positivi con le persone e conservare la serenità interiore. Coltivare hobby e una vita spirituale.

Avere rispetto verso bambini anziani e donne ed essere sempre solidale con chi merita.

Avere sempre rispetto per se stessi e gli altri e costruirsi una rete di amicizie solide. Eventualmente emigrare verso paesi più civili e meno omofobi, con leggi a favore delle persone LGBT (matrimonio egualitario, contro l'omofobia ecc.).

Avere un partner fisso.

Avere un partner, essere curiosi, avere progetti e interessi.

Avere una buona formazione professionale, vivere tranquillamente la propria identità e avere una vita affettiva completa (unione o matrimonio). Da evitare la paura del mondo esterno!

Avere una mentalità internazionale e studiare più lingue possibili.

Avvicinarsi ad associazioni LGBTQ (ad esempio, Arcigay). Trovare altre persone LGBT o alleati che possano fornire supporto morale. Circondarsi di amic\* che ti trattino con rispetto e onestà. Seguire i propri hobby per renderci conto che non siamo solo l'etichetta che definisce il nostro orientamento sessuale/identità di genere, ma persone.

Avvicinatevi al gruppo Arcigay più vicino a voi, sapranno supportarvi e farvi sentire nel posto giusto con le persone giuste.

Badare alla salute fin da giovani, soprattutto in relazione a malattie veneree e droghe.

Be true to yourself. Don't be ashamed.

Beh, essere sempre se stessi aiuta sempre. Bisogna saper essere veri, sé stessi e mai dire non so nessuno. Ognuno è importante per sé stesso. Nessuno è più importante di sé stesso. Farsi aiutare, e non vergognarsi di farsi aiutare.Cogliere l'attimo e realizzare i propri desideri. Sempre.

Beh, i limiti imposti da questo mezzo mi rendono molto difficile rispondere compiutamente a questa domanda, benché di cose da dire ne avrei molte, fra le quali che sarei ben disposto a dedicare del tempo a sostenere adolescenti in difficoltà per questi e altri motivi.

Bisogna avere tanta perseveranza, personalità e consapevolezza, che se si ha bisogno di qualcosa, di chiedere aiuto.

Bisogna coltivare le relazioni, con pazienza e amore e lasciar perdere discussioni inutili.

Bisogna essere sempre se stessi. La sincerità paga sempre. È ordinario e fisiologico perdere pezzi per strada. Che siano essi amici, colleghi, amori o familiari. Ma non importa. Vivere la nostra vita intensamente è quanto di più bello ci si possa aspettare e meritare. Non correre mai dietro nessuno, ma soprattutto mai avere rimpianti. È sempre meglio provare e sbagliare.

Bisogna viverci senza paure e, qualora siano molto radicate, occorre affrontarle una alla volta.

Boh!

Capisco le tue preoccupazioni attuali. Lavora sull'auto-stima e cerca di costruire buoni rapporti con gli altri: sono il segreto per farcela. Non buttarti via. Non utilizzare gli altri solo come divertimento. Tu e loro siete preziosi.

Carpe diem.

Cecare il più possibile persone con cui stare bene ed essere felici il più possibile.

Cerca di conoscere il più possibile te stesso per poter essere forte e capire la tua strada.

Cerca di crearti una famiglia scelta di amici veri con cui condividere i momenti importanti della tua vita, persone con cui essere autenticamente te stess\*.

Cerca di entrare in contatto con persone LGBT adulte che possano farti da guida, perché chi non accetta la tua condizione cercherà di ostacolarti e alcuni ti faranno del male e i genitori potrebbero essere tra questi.

Cerca di vivere serenamente.

Cerca qualcuno che possa capirti e con cui confrontarti e che possa aiutarti se necessario, meglio se adulto e con esperienza. Se non lo trovi nella tua famiglia o nei tuoi amici, cercalo negli enti pubblici, chiedi agli insegnanti, alle associazioni. L'unione e la condivisione sono l'arma più grande che abbiamo per affrontare i problemi. Ricordati inoltre di non vergognarti di quello che sei ma cerca anche di essere prudente quando necessario: non tutti ti capiranno, ma chi lo farà ti troverà speciale.

Cercare aiuto nelle persone che ti vogliono bene e non vergognarsi di quello che si è.

Cercare ambienti comuni.

Cercare dei simili ed eventualmente appoggiarsi a dell'associazionismo.

Cercare di adattarsi alla realtà circostante. Consiglierei di emigrare.

Cercare di arrivare ai propri obiettivi con costanza ed impegno senza pensare troppo a ciò che gli altri pensano sul tuo conto.

Cercare di ascoltarsi ed essere fedeli a se stessi, non omologarsi alle aspettative e ai desideri degli altri.

Cercare di avere forti reti di supporto amicale e di sostegno pratico per poter fare coming out senza rischiare isolamento affettivo e sociale (frequentare gruppi di mutuo-aiuto, counseling, psicoterapia, case di accoglienza per i giovani maltrattati). Sviluppare una visione a medio e lungo termine dei propri obiettivi. Non cedere ai ricatti emotivi familiari e affermare la propria identità. Evitare il tranello dei luoghi di incontro quali scannatoi, dark rooms, festini dove si sviluppa dipendenza da droghe e da sesso e comportamenti a rischio. Di conseguenza, dedicarsi a rafforzare la propria identità e stabilità emotiva e psicologica al fine di evitare momenti di crisi e difficoltà che spesso portano a comportamenti disfunzionali e autolesionisti e che minano autostima, autoefficacia e benessere psicofisico e alla lunga portano ad una vita di difficoltà (lavoro nella relazione di aiuto, quindi conosco queste problematiche).

Cercare di avere sempre una rete di sostegno.

Cercare di avere una rete di amicizie importanti, non necessariamente molte ma forti, con le quali poter condividere tutto della propria vita. Se possibile fare coming out in quanto vivere nascosti è molto più stressante e, paradossalmente, più pericoloso che non essere dichiarati. Aprire quanto prima un fondo pensione.

Cercare di coinvolgere/includere il più possibile la propria famiglia di origine e i propri amici eterosessuali nella propria vita.

Cercare di coltivare le relazioni sociali e sentimentali in maniera costruttiva per il futuro.

Cercare di consolidare una stabilità economica e possibilmente anche affettiva. Avere molti interessi e coltivare tante passioni. Circondarsi di amici fidati. Dopo una certa età, evitare una vita sessuale promiscua e vorticosa. Inserisci nella società senza far emergere l'appartenenza LGBTI in maniera preponderante come caratteristica principale della propria personalità, ma cercando di viverla e farla vivere come la normalità - esattamente come per gli etero.

Cercare di costruire un grande amore ma sempre avere una rete di ottimi amici.

Cercare di essere economicamente indipendenti, di capire quale potrebbe essere il tipo di vita (dove vivere, secondo quali ritmi) più consono alle proprie esigenze

Cercare di essere più altruisti e lungimiranti.

Cercare di essere se stessi e non mentire sulla propria sessualità alle persone più care, senza chiudersi in falsi stereotipi e integrandosi con il mondo circostante.

Cercare di essere se stessi e non nascondere la propria entità! Io ho sofferto e soffro tanto ma spero che per i giovani di oggi sia più facile dichiararsi e vivere una vita serena!

Cercare di essere se stessi il più possibile.

Cercare di essere se stessi sempre.

Cercare di essere sempre se stessi\* e di essere onesti con se stessi\*.

Cercare di essere sempre se stessi, non reprimere la propria personalità.

Cercare di essere sempre se stesso e coerente con se stesso.

Cercare di essere sufficientemente soddisfatti di sé... sempre... Capaci di essere critici con se stessi, di non dare mai niente per scontato o acquisito e soprattutto di cercare sempre ciò che ti rende felice perché da adolescente ad anziano è in attimo...

Cercare di fare coming out il prima possibile con persone di cui ci si fida e ricordarsi che l'essere LGBT è solo una caratteristica delle tante di una persona.

Cercare di fare una vita sana, non per egoismo ma per altruismo nei confronti di chi dovesse occuparsi di noi.

Cercare di godersi la vita perché il tempo passa e non si può tornare indietro.

Cercare di intessere delle relazioni di qualità, improntate sul confronto ed il rispetto reciproco.

Cercare di mantenere rapporti regolari con amici e parenti.

Cercare di mettere da parte la maggior quantità possibile di denaro che ti potrà permettere di essere indipendente da anziano... e cercare di mantenere buoni rapporti di amicizia e familiari.

Cercare di non fare le cose troppo in fretta. Valutare bene chi ti trovi di fronte, per non trovarsi in qualche situazione spiacevole. Fare quello che realmente credi.

Cercare di non uniformarsi e pensare che la vita non finisce domani.

Cercare di relativizzare le problematiche che gli si presentano o, se insormontabili, cercare appoggio in ambienti diversi. Non limitare la propria vita ad un luogo o contesto in cui ci si senta in trappola.

Cercare di socializzare, aderire ad una associazione e farsi una polizza integrativa della pensione per poter affrontare le spese per una vecchiaia serena.

Cercare di stringere relazioni vere e solide: lavorare e costruirsi una buona pensione.



Cercare di vivere la propria condizione con tranquillità.

Cercare di vivere serenamente la propria vita e ricercare quello che realmente si vuole. Guadagnarsi il rispetto degli altri con educazione.

Cercare molto presto un'associazione a cui rivolgersi per maturare la propria identità nonostante un ambiente provinciale e chiuso attorno.

Cercare persone simili a loro ma facendo molta attenzione e sviluppando una certa dose di diffidenza.

Cercare sempre di essere se stessi e di rispettare chiunque.

Cercare un rapporto serio e duraturo con il proprio partner oltre che con la famiglia e gli amici.

Cercare una indipendenza economica e professionale e volersi bene.

Cercare una persona da amare, senza accontentarsi e cercare in tutti i modi di avere un figlio.

Cercare una relazione stabile, soddisfacente basata sulla stima e il rispetto reciproco e non seguire sempre l'istinto e ricercare passioni con più persone.

Cercare una rete sociale a cui potersi appoggiare fin da subito.

Cercarsi un hobby che riempia la tua vita anche quando si finirà di lavorare.

Cercate di non mentire a voi stessi. Ascoltatevi davvero... Fate il passo quando ve lo sentite, ma cercate sempre di andare avanti. Il rischio è di non essere accettati: meglio così, poche persone ma fidate. Spero (come comunità) che legalmente otterremo più diritti e agevolazioni per garantirci una vita piena e una futura vecchiaia serena.

Cercati un partner che ti ami quanto lo ami tu.

Che follia, ognuno deve fare le sue esperienze, nessun consiglio!

Che invecchiare è un privilegio non destinato a tutti e che rincorrere la giovinezza perpetua ci allontana dal fine ultimo del perseguimento dell'armonia e benessere interiore.

Chi vuol esser lieto, sia: di doman non c'è certezza. Cogli l'attimo.

Chiedere aiuto quando si sente di non farcela da soli, rivolgersi a realtà LGBT+ per socializzazione ed informazione quando si ha scarsa possibilità di socializzare ed informarsi in altro modo. Leggere molto sul tema - anche delle lettere dell'acronimo a cui non si appartiene ed in generale informarsi in proposito, fare coming out con tutti coloro con cui ci si sente al sicuro.

Chiedere aiuto, affrontare tutto da soli non è semplice.

Chiedi aiuto.

Ci starebbe un romanzo. Però ne parlerei volentieri se me lo domandassero.

Ci vorrebbe una pagina almeno e non so se sarebbero consigli utili ad altri, perché ogni percorso è individuale. Posso indicare questo: cerca di essere sempre te stesso.

Circondarsi di belle persone, curarsi di loro, vivere pienamente la propria vita.

Circondarsi di belle persone, farsi aiutare (ad esempio, con l'analisi) e se possibile espatriare dove l'essere LGBT non è penalizzante.

Circondarsi di buone amicizie.

Circondarsi di persone care che capiscono cosa voglia dire essere LGBT in modo reale, completo ed inclusivo. E poi studiare, trovare un ottimo lavoro che garantisca una pensione e non farsi abbattere. Prendersi cura della propria salute.

Circondarsi di persone che ti rispettano ed a modo loro ti amano.

Circondarsi di persone di fiducia.

Circondati di persone di cui ti fidi e che ti accettano per come sei. Non isolarti, cerca sempre di avere qualcuno su cui contare e sii anche tu quella persona per qualcun altr\*.

Circondati di un mondo che ti ami e che ti protegga.

Cogliere l'attimo, che la vita passa in fretta, non essere troppo severi con se stessi, imparare a perdonare e perdonarsi.

Coltivare amicizie e rapporti sociali, non auto-escludersi.

Coltivare amicizie profonde.

Coltivare amicizie vere.

Coltivare con cura le amicizie e cogliere tutte le occasioni che la vita offre (viaggi, esperienze)

Coltivare i rapporti importanti.

Coltivare le amicizie e le relazioni affettive.

Coltivare le amicizie ed essere trasparente rispetto alla propria sessualità.

Coltivare le amicizie importanti, puntare sullo studio e sulla carriera il prima possibile, conoscere e fare networking in ambito LGBT.

Coltivare le amicizie, evitare gli eccessi ma coltivare la salute.

Coltivare le amicizie, i parenti (cugini e fratelli sorelle per chi li ha), essere dichiarato.

Coltivare le relazioni umane.

Coltivare passioni e costruire un fondo economico.

Coltivare relazioni personali significative e durature.

Coltivare seriamente le amicizie e i famigliari.

Combattere sempre l'omofobia e sentirsi sempre orgogliosi di essere omosessuali.  
Ringraziare ogni giorno chi si è speso per la nostra libertà di essere e continuare a lottare

affinché le generazioni future abbiamo ciò che oggi noi ancora non abbiamo: legge contro l'omofobia. Partecipare ad eventi promossi da associazioni LGBTQ. Essere sempre uniti!

Cominciare sin da giovanissimi a risparmiare per la vecchiaia (fonte certa di sicurezza in mancanza di figli/nipoti o altri sostegni). Costruire le premesse di indipendenza totale. Vivere possibilmente in centri abitati grandi con più possibilità di vita LGBT condivisa dal vivo e non tramite app, per costruirsi una rete di amicizie (non solo LGBT) solida e solidale.

Coming out prima possibile; vai all'estero in un paese che non sia bigotto come l'Italia e viviti la tua sessualità come ti pare senza condizionamenti. Quando torni, ricordati che l'Italia non è il mondo, e che hai diritto ad essere felice.

Comportati come ti viene naturale, normale per te. La gente percepirà la normalità. Ostenta qualcosa e la gente percepirà qualcosa di sbagliato.

Concedersi il tempo necessario per imparare a comprendere le proprie emozioni ed esigenze. Circondarsi di persone che gli vogliono bene e sono pronte a supportarlo, non chiudersi in sé stesso se la situazione diventa difficile da affrontare, ma cercare di essere sempre circondato da persone che lo amano. Non bruciare le tappe e cerca di vivere ogni esperienza con serenità e tranquillità. Scegli bene le persone che vuoi attorno.

Condividere il proprio percorso di crescita con amici e amiche, stare insieme è un anti-depressivo.

Confidarsi con i propri genitori e ed amici, anche le incomprensioni ci aiutano a crescere. Non ghetizzarsi. Essere aperti al dialogo. Essere naturali e se stessi, sempre.

Confrontarsi con un adulto piuttosto che con i coetanei.

Conoscere ciò che realmente sei.

Conoscersi sempre più, facendosi aiutare da psicologi o amici fidati, per poi conoscere, confrontarsi, vivendo le relazioni amichevoli, sessuali ed affettive ogni giorno al meglio con equilibrio e maturità!

Consapevole leggerezza ('sfanculare').

Conservare la salute anche nella giovinezza spensierata, serve per il futuro. Lavorare bene senza affaticarsi troppo e costruire la pensione per la vecchiaia..

Conservare sempre la propria dignità (sia nelle relazioni di amicizia/lavoro, sia in relazioni personali/intime), non vivere alla giornata ma costruirsi e consolidare giorno dopo giorno un equilibrio personale, sentimentale ed economico.

Considerando soltanto l'aspetto dell'orientamento sessuale, di viverlo in maniera libera e serena sin da subito, non appena si raggiunga la maturità per capire chi si è e cosa si prova a livello affettivo. Senza timori e restrizioni di sorta e, soprattutto, parlandone apertamente con le persone vicine.

Consiglierei ad un adolescente di provare ad accettarsi e di non nascondersi, di risolvere ogni conflitto interno, anche con la terapia se necessario, per poter prendere decisioni sul proprio futuro con serenità, senza imbattersi in frustrazioni e desiderabilità sociale.

Consiglierei di capire chi è, aprendosi alle associazioni presenti sul territorio, evitando il macigno sociale carico di violenza psicologica che può arrivare a quella età.

Consiglierei di cercare ambienti e persone che permettano loro di crescere senza odiare se stessi e senza odiare chi hanno attorno, perché non è semplice trovare il modo di evitare entrambe le soluzioni. Un posto c'è, un posto per ognuno di noi, l'importante è ricordare che è anche nostra responsabilità continuare a crearne di nuovi.

Consiglierei di essere coraggioso, forte ma con giudizio, e di ricordare che tutti abbiamo una famiglia a sorreggerci, biologica o meno che sia.

Consiglierei di essere sempre coerente.

Consiglierei di fare coming out con se stessi prima di tutto, poi con le persone care. Se si hanno genitori comprensivi, dirlo subito anche a loro, altrimenti aspettare di andare via di casa. Non negarsi mai una storia d'amore e del sesso se si ha voglia. Mettere in conto di andare a vivere in un paese in cui si possa fondare una famiglia con figli.

Consiglierei di fare mindfulness per essere sganciato dal giudizio degli altri, farsi un fondo pensione integrativo, fare coming out inizialmente con gli amici più fidati; poi, solo dopo, allargare; comprendere che una condizione personale difficile come quella della omosessualità può diventare anche un'opportunità di visione più profonda del sociale e una spinta alla crescita interiore.

Consiglierei di fare pace con la propria famiglia, se gli viene concesso. In caso ciò non sia possibile, consiglierei di eliminarla dalla propria vita e di creare una rete di amici veri che possano sostituirla.

Consiglierei di farsi i cazzi propri.

Consiglierei di non esser succubi delle stigmatizzazioni, di vivere la propria età, senza alcuna fretta di crescere, senza pensare che ormai sia troppo tardi.

Consiglierei di non inseguire amori impossibili e che l'amore verso se stessi è il primo che dobbiamo nutrire; di non inseguire sentimentalmente persone eterosessuali; finita una relazione sentimentale, darsi il giusto tempo per analizzarsi e poi imbattersi in un'altra persona senza paura (nel caso lo si desiderasse).

Consiglierei di non isolarsi e di parlare, di comunicare la propria interiorità alle persone fidate per poter fare meglio chiarezza della propria vita e delle proprie scelte per il futuro.

Consiglierei di non sottovalutare l'esperienza dei più anziani e di considerarla un collante importante del senso di comunità LGBT. Inoltre, ribadirei il fatto che i diritti acquisiti non lo sono per sempre, e che è sbagliato immaginare la situazione odierna più rosea di come è davvero. Poi consiglierei vivamente di lottare per una legge contro l'omo-transfobia, che ritengo fondamentale per tutelare la condizione della terza età.

Consiglierei di osare e vivere a pieno la propria vita senza la paura di sbagliare. I rimpianti sono peggio degli errori. Inoltre, dagli sbagli si può sicuramente crescere.

Consiglierei di partecipare il più possibile (e chiaramente quando questo non pone una minaccia alla propria incolumità) alle attività della comunità, informarsi sul Pride e condividere queste informazioni con le persone che si hanno accanto - di farsi insomma portatori di informazione e tolleranza.

Consiglierei di prendersi tempo per conoscersi e volersi bene. Accettarsi e farsi accettare, dalla famiglia e dalle persone vicine. Evitare di stare soli perché la solitudine è pericolosa. Correre il rischio di non trovarsi a proprio agio frequentando ambienti gay diversi fra loro... associazioni, locali, pub, discoteche. Provare esperienze diverse non può che arricchire.

Consiglierei di privilegiare l'obiettivo di piacere a se stessi sull'obiettivo di piacere agli altri.

Consiglierei di vivere. Di non nascondersi perché tutto il tempo che passerà a farlo sarà un rimpianto. Di essere orgogliosi\* di se stessi\* perché nulla è più bello!

Consiglierei di viverci con più naturalezza possibile. Ciò influenza positivamente le reazioni dell'ambiente.

Consiglierei di viverci tutto (anche gli errori) nel pieno rispetto di se stessi e degli altri. E che c'è bellezza e bruttezza in ogni età.

Consiglierei vivamente di parlare con qualcuno quando si capisce di sentirsi diversi. Di andare avanti nonostante tutto, di non fare troppo affidamento sugli altri ma solo su se stessi. E se possibile, fare ciò che possa rendere felici a qualsiasi costo.

Consiglierei, infine, di non cedere all'idea proposta a livello di massa che la vita di una persona LGBT consista in una norma alternativa all'eteronormatività: che il mondo dell'affettività si divida in due comunità contrapposte. Consiglierei, piuttosto, di mantenere un pensiero critico riguardo alle scelte politiche e culturali della comunità LGBT.

Consiglierei di costruirsi un ambiente il più possibile sicuro, che non significa chiudersi in casa, ma riconoscere le situazioni in cui si può dare libera espressione della totalità della propria persona (nei limiti accettabili della convivenza civile di una determinata situazione).

Consiglierei di non tenere troppo a lungo nascosta la sua identità. Conosco molti amici che così facendo si sono ritrovati ad aver 30 anni e a nascondere ancora parti della loro vita a genitori, fratelli e amici. Nascondersi non è un buon punto di partenza per la felicità.

Consiglio di accettarsi e di non smettere mai di farsi domande. La curiosità è ciò che ha portato l'umanità a fare grandi scoperte e questo vale anche per le scoperte personali. Non dare troppo peso ai giudizi esterni sapendo dividere le critiche costruttive dalle cattiverie. Essere orgogliosi di essere se stessi, rispettarli e rispettare gli altri. Sincerità e rispetto sono la chiave di tutto.

Consiglio di circondarsi di persone positive su cui poter contare, essere altruisti e compassionevoli e porsi degli obiettivi da perseguire per diventare autonomi e indipendenti nella vita.

Consiglio di esprimere sempre la loro natura, di non nascondersi mai e di non sentirsi mai in colpa per ciò che sono, perché combatteremo affinché tutti avremo gli stessi diritti.

Consiglio di essere se stessi in qualsiasi caso e di vivere apertamente ciò che si è, perché la vita bisogna goderla nei migliori dei modi.

Consiglio di essere sempre sé stessi, e a proprio agio. Senza tradire mai il proprio cuore ed istinto!

Consiglio di fare coming out il prima possibile.

Consiglio di fare coming out prima possibile – anche se è dura, lo farà stare meglio alla fine.

Consiglio di lottare sempre per i propri diritti e di stare insieme alle altre persone del mondo LGBTI.

Consiglio di parlare. Parlare parlare e parlare. Può sembrare stupido, ma sto notando che esprimersi anche di poco può cambiare le cose. Ho vissuto questi miei pochi 19 anni tenendomi sempre tutto dentro, di qualsiasi genere. Parlate e fatevi sentire.

Consiglio di vivere la propria omosessualità con estrema naturalezza e senza sensi di colpa.

Consiglio sempre di essere onest\* con sé stess\*, senza temere pregiudizi e giudizi, e di cercare sempre il confronto con le persone con cui si hanno questioni irrisolte. Il non detto fa spesso più male del detto, sia a sé stess\* che ad altr\*, e può farlo per anni.

Consiglio vivamente la vita associativa per una crescita sana e libera nell'esplorazione della sessualità - cosa che non è garantita con dei siti d'incontri. Il consiglio sempre valido è essere onesti: mostrare all'altro verso cosa sta andando incontro, noi LGBT abbiamo mentito su di noi per troppo tempo. Consiglierei di avere amici della comunità ma non solo, avendo amici etero possiamo insegnare loro tanto sulla discriminazione e su come superare certi stereotipi, dobbiamo per me essere strumento di cultura. E' importante cessare di ghettizzarci da soli, invitiamo con forza gli etero cisgender a conoscerci e capirci. Dobbiamo provare a esserci per chi non può dichiararsi come noi e accogliere le loro esigenze per trasformare le associazioni in virtù di nuovi bisogni. Lasciamoci sorprendere da chi ci troviamo davanti, non accontentiamoci, l'amore si troverà così - io credo

Conta su te stesso, costruisciti la tua indipendenza economica prima di tutto e una professione che ti appaghi. Il resto arriva di conseguenza. Ma prima di tutto, poni solide basi per te stesso.

Contare principalmente su se stessi puntando su una crescita interiore volta a rafforzare l'individuo, senza escludere i rapporti con gli altri. Si può evitare la sofferenza e la solitudine (mai più omosessualità otto - novecentesca) ma, nel contempo, è bene considerare che niente sarà all'acqua di rose nella vita, spesso nemmeno nelle relazioni col mondo LGBTI...

Contare solo sulle persone che vogliono bene.

Contare su sé stessi e fidarsi poco delle scorciatoie.

Contare su sé stessi ma non trascurare amici e famiglia.

Coraggio: non sei solo/a!

Coscienza, non seguire la massa, salva la tua famiglia.

Costruire ottime relazioni tra amici.

Costruire per tempo una rete di relazioni, in modo da non ritrovarsi poi solo/sola.

Costruire sincere relazioni di amicizia con poche persone in cui ci si può fidare sul serio. Valutare sempre le persone in maniera prima razionale e poi emotiva.

Costruire solidità economica.

Costruire una relazione di coppia duratura.

Costruire una rete sociale stabile e con legami forti, anche in relazione all'associazionismo LGBT, per conoscere le dinamiche di funzionamento e non essere isolato nel proprio luogo di residenza, o anche in maniera più allargata a livello regionale o nazionale.

Costruirsi più reti relazionali possibili.

Costruirsi un futuro solido con una famiglia propria.

Costruirsi una o più famiglie allargate.

Costruirsi una robusta e solidale cerchia di amicizie LGBTI, ma non solo.

Costruirsi una solida base economica, per venire incontro a tutte le necessità nel caso si restasse soli. Costruirsi una solida rete di amici su cui contare, in caso di bisogno fisico e mentale. Non vergognarsi di chiedere un aiuto psicologico nei momenti di depressione. Cercare luoghi di aggregazione per non isolarsi e invecchiare dimenticati. Ma darei questi consigli a chiunque.

Costruirsi una solida rete di amicizie e supporto.

Crea buoni legami affettivi di vario genere.

Crea relazioni.

Creare e coltivare rapporti solidali di amicizia e di attivismo politico-culturale.

Creare e mantenere una rete di vere amicizie.

Creare forti relazioni umane.

Creare relazioni stabili amicali e sentimentali.

Creare relazioni sulle quali poter contare sempre.

Creare una buona rete di amicizie e scegliere partner realmente supportivi e presenti, più simili a sè, creare una buona condizione economica stabile e duratura nel tempo.

Creare una rete di amici sinceri, evitare di isolarsi.

Creare una rete di relazioni amicali più ampia possibile e fare associazionismo,

Creare una rete familiare-amicale abbastanza solida attraverso anche l'associazionismo e l'impegno.

Crearsi amicizie solide e sincere. Cercare aiuto e sostegno in associazioni. Fare coming out solo quando si ha la certezza di essere abbastanza forti.

Crearsi buone relazioni con gli altri, questo è il segreto per una vita buona.

Crearsi e curare la propria rete affettiva ed amicale, soprattutto in adolescenza e nella fascia 20-30, anni cruciali nel creare rapporti veri e sinceri.

Crearsi una coppia stabile.

Crearsi una famiglia, unirsi civilmente e chiedere aiuto senza aver vergogna.

Crearsi una indipendenza economica dalla famiglia il prima possibile, avere chiara la propria identità sessuale e quindi fare outing con la famiglia.

Crearsi una rete di relazioni amicali salda e sincera. Partecipare alla vita associativa LGBTQ+.

Crearsi una rete di vere amicizie.

Crearsi una rete solida personale, stando molto attenti a non sputtarla per relazioni sessuali e/o amorose.

Crearsi una schiera di amici GLBT.

Createvi una solida rete di amicizie e supporti per l'età matura.

Crearsi una famiglia di persone su cui poter contare, pochi ma buoni e sinceri.

Crearsi una rete di persone di cui fidarsi, cerca di renderti indipendente economicamente, non farti mettere i piedi in testa dai partner, non darti valore in base all'opinione della gente. Impara le lingue, viaggia più che vuoi, goditi la vita. E abbi pazienza, crescendo ostacoli che sembrano insormontabili si saltano a piè pari.

Credere in se stessi e nei propri talenti. Costruire una solida rete di amicizie. Essere attivisti, combattere per i propri diritti.

Credere nelle proprie scelte.

Credere sempre in quello che si è e quello che si vuole veramente.

Credi più in te stesso\*, non lasciarti abbattere da niente e nessuno, la tua serenità è ciò che conta.

Credo che la questione della età che avanza non sia prettamente di interesse delle persone LGBTI, per cui non mi sento di dire nulla di specifico.

Credo che la via migliore per vivere al meglio il passare degli anni sia quella di vivere intensamente il presente, non dimenticando il passato. Bisogna pensare al futuro, certo, ma non dimenticandosi di vivere l'oggi. Agli adolescenti dico di scoprire se stessi ogni giorno di più viaggiando, aprendosi a nuovi mondi, incontrare persone con punti di vista differenti perché la diversità è ricchezza; ogni persona diventa così un bagaglio di esperienze, di contenuti che potranno servire, da anziani, ad arricchire le menti delle generazioni future e a non rimpiangere di non aver fatto o visto abbastanza durante il proprio percorso di vita.

Crescere sarà inevitabilmente un percorso doloroso che ti segnerà per tutta la vita, ed intendo negativamente, ma meglio vivere nella verità della propria identità che omologarsi per evitare lo scontro con una società costruita su un modello eterosessuale malato.



Cultura, informazione, impegno vi terranno giovani nella testa e pronti ad affrontare qualsiasi situazione.

Cura l'ambiente.

Curare di più i rapporti umani e le amicizie.

Curare il rapporto con la famiglia d'origine laddove possibile. Crearsi una fitta rete di amicizie intime, anche LGBT, perché gli etero tendono a isolarsi dopo il matrimonio. Vivere gli eventuali rapporti di coppia solo all'interno della rete, non isolarsi assolutamente. Per chi può e ne ha voglia, pensare ad avere dei figli, seppure in modo non tradizionale. Anche mediante la co-genitorialità. Valutare infine l'idea della coabitazione da grandi. Il sunto è: Mai e poi mai isolarsi, o puntare su una sola relazione.

Curare la propria salute e avere molti amici veri e una relazione.

Curare la propria salute. Tanto sport e alimentazione sana.

Curare le relazioni tra amici e crearsi una rete di amici non necessariamente solo LGBTI ma ricercare sempre l'indipendenza economica e mantenersi in forma e salute e studiare e mantenersi intellettualmente vivaci, avere interessi culturali e viaggiare il più possibile.

Curiosità e relazioni: non avere paura di esplorare ciò che non si conosce e di instaurare sempre nuove amicizie.

Da solo.

Dare ascolto a te stesso il più presto possibile. Gli anni persi non tornano indietro.

Dare valore alle relazioni che scegliamo, sennò si rimane per sempre imbrigliati alle relazioni imposte (quindi legate alla famiglia di origine), che non necessariamente ci rispettano e rispecchiano. Creare davvero legami non necessariamente regolamentati da una legge dello stato.

Darei gli stessi consigli validi per un adolescente non LGBT.

Decostruire tutti gli stereotipi e i luoghi comuni legati all'identità di genere e all'orientamento sessuale. Sapersi districare ed affrontare nel miglior modo possibile l'omofobia e gli omofobi.

Dedicare meno energie alla vita sessuale.

Dentro di noi vivrà sempre l'adolescente che siamo stati. Una volta capito questo, ogni gap generazionale svanirà.

Devi sentire dentro l'amore per te stesso come un dono da donare a chi si pone, si propone al tuo fianco, vivendolo non con sofferenza, ma con sacrificio; la Tua felicità sia solo quella di saper rendere felice chi scegli di porre e si propone di essere al tuo fianco. Evita assolutamente il pregiudizio; in amore evita di anteporre la tua esperienza passata, ma vivi l'esperienza presente e futura. I rischi e le opportunità certamente si creano e si creeranno per incomprensioni, anteponi a questo sempre tanto dialogo e tante tenerezze.

Di accettarsi.

Di affrontare eventuali vissuti legati a omotransfobia interiorizzata.

Di andare all'estero. Se lo avessi fatto io a 18 anni, ora vivrei meglio in uno dei tanti paesi civili d'Europa, senza aver dovuto fare costose e obbligatorie perizie di psicologi che attestino che non ero malato, senza protocolli ONIG sulla mia pelle, senza giudici a cui dover chiedere il permesso di esistere, senza essermi sterilizzato. Tutte cose per cui ad oggi in Italia non esiste una legge che ci tuteli e nessuno continua a chiederle per noi persone trans.

Di andare oltre le apparenze e di avere la curiosità di conoscere realmente le persone. Cercare stabilità nei rapporti.

Di andare sempre avanti a testa alta per quello che si è, nonostante incontrerete persone che vi offenderanno per il motivo che siete voi stessi sempre. Di studiare, perché solo capendo la storia possiamo essere delle persone migliori. Di essere sempre disponibili per il prossimo e di ricordare che il mondo è popolato da esseri umani. Di impegnarsi per far sì che ogni diritto diventi lo standard per tutti. Sii sempre sereno e positivo.

Di aumentare al massimo la consapevolezza di loro stessi, della situazione sociale e storica in cui vivono, informandosi, confrontandosi con altre persone. Di cercare quanto più possibile l'appoggio della famiglia e che quest'ultima non è sempre quella con la quale si convive ma si può trovare al di fuori. In caso di rifiuto da parte della propria famiglia, di rivolgersi solo ed esclusivamente alle associazioni LGBT+ perché sicuramente sono in grado di guidarti, supportarti e confortarti. Non sentirti mai sola/o e non lasciare che questo sentimento di solitudine prevalga. Fatti aiutare ma prendi la forza solo ed esclusivamente da te stessa/o. E lotta, lotta sempre perché i diritti non sono scontati, anzi, anche se sembra che siano acquisiti ormai, potrebbe essere persi.

Di avere coraggio e sfidarsi ogni giorno a superare i propri limiti per vivere pienamente ogni giorno... la giovinezza passa così in fretta... meglio vivere di rimorsi che di rimpianti.

Di avere la mente libera da ogni schema, lasciare liberi gli altri di vivere come vogliono e di infischiarne dei giudizi altrui.

Di avere meno paura di se stessi, di costruire i rapporti forti e solidi con gli amici, di coltivare le amicizie avute anche nell'infanzia, di non nascondere mai il proprio essere omosessuali (quando richiesto) e di non sentirsi mai in difetto per questo. Di frequentare le occasioni di socializzazione e di partecipare al volontariato per comprendere cosa vuol dire avere bisogno degli altri. Non bisogna aver paura di soffrire e non ci si deve vergognare a chiedere aiuto quando non ce la si fa. Di andare oltre le app che portano, spesso, poveri incontri al fine sessuale e di non aver paura di amare o di provare a farsi una famiglia (quando si presenta questa opportunità).

Di avere sempre una identità ben salda e principi sani dovuti a conoscenza reale delle cose.

Di cercare di integrarsi al massimo nella società senza chiudersi in una sfera LGBTI.

Di cercare il prima possibile un posto dove vivere che faccia sentire accettati.

Di cercare sempre di essere se stessi, di vivere al massimo ogni situazione, relazione, amicizia, lavoro.

Di coltivare le amicizie. Di frequentare le associazioni LGBTI.

Di combattere per se stesso e per la sua libertà.

Di concentrare e riflettere realmente e attivamente su quello che lo rende realmente felice e pieno di gioia; di non aver paura, sicuramente ci saranno degli errori, ma l'uomo sbaglia... e sono gli sbagli che servono a farci maturare e, nella volta successiva, scegliere un'altra modalità. La vita è bella per sprecarla a fare quello che si deve fare o che la società è la cultura vogliono farci credere sia giusto, ma bisogna fare quello che ci rende felici e soddisfatti...

Di concentrarsi su rapporti di affetto e stima più che di solo sesso e preferirli.

Di divertirsi e stare con gli/le amici/che e di puntare su questi per creare una solida rete di sostegno sociale. Di non esporsi (coming-out) se questo può mettere in pericolo la loro incolumità. Di esporsi sul mondo del lavoro sempre a testa alta, non appena ce ne siano le condizioni.

Di essere comunque sempre noi stessi.

Di essere fedeli a se stessi. Di accettare la propria sessualità e di vivere come qualsiasi altra persona con tutti i problemi e anche le gioie connessi. Si lavora, si va in ferie, si compra casa, si fa la spesa, si studia, si fa tutto ciò che fanno tutti - anche da LGBTI.

Di essere fiero di se stesso e di non nascondersi e di lottare per i propri diritti.

Di essere grato a chi ha lottato per lui e di continuare a fare in modo che chi verrà dopo sia grato a lui.

Di essere onesto prima di tutto con sé stesso.

Di essere orgoglioso/a te stesso/a e vivere tutte le emozioni della vita! A testa alta!

Di essere se e stessi sempre.

Di essere se stessi, di dare rispetto e di farsi rispettare, di usare precauzioni.

Di essere se stesso, ma con la consapevolezza che anche gli altri sono se stessi.

Di essere sempre curiosi nei confronti degli altri. Di non chiudersi in un gruppo di conoscenze troppo stretto e autoreferenziale. Di avvicinarsi alla pratica della meditazione.

Di essere sempre se stessi e di evitare le false amicizie e contare solo sugli amici veri, non isolarvi dal mondo.

Di essere sempre se stessi e di non avere paura del giudizio altrui. Il rapporto di coppia è bellissimo soprattutto per condividere le piccole cose quotidiane.

Di fare amici di tutte le età. Di non essere lamentoso e di curare la salute. Poi di amare molto.

Di fare di tutto per essere se stessi. Rispettare il proprio orientamento senza paura.

Di fare la propria vita, seguire le proprie aspirazioni indipendentemente dal pensiero e dalle relazioni di chi lo circonda. Costruire una vita affettiva solida e una vita matrimoniale altrettanto solida.

Di fare tutte le esperienze che si sentono di fare per non avere rimpianti ma senza esagerare per non anestetizzarsi dai sentimenti.

Di fare tutto quello che vuole per non avere rimpianti.

Di fare un 'respirone', ch  la vita   piena di sorprese belle che ci aspettano.

Di farti tanti amici.

Di fottersene dell'opinione della gente.

Di integrarsi, di vivere e di cambiare esperienze con amici compagni eterosessuali, di denunciare episodi di bullismo, di avere amici e parenti solidali con le tue scelte e di vivere bene, di avere tanti interessi, di aprirsi al mondo open mind, di aiutare le persone in difficolt .

Di investire sul proprio futuro, dal punto di vista sia affettivo che economico, e di tenere sempre viva una serie di reali e sincere amicizie.

Di mantenere relazioni di amicizia.

Di mettere da parte pi  soldi possibili per una pensione decorosa.

Di mettere su famiglia...

Di non arrendersi, di andare avanti, di non aver paura di nessuno.

Di non aver paura di dirlo agli altri.   un errore molto comune che ho fatto anch'io. Gli altri sono molto pi  comprensivi di quanto noi possiamo immaginare.

Di non avere paura, di scoprire se stessi e trarne il meglio.

Di non buttarsi via in storie senza senso ma di scegliere con cura amici e amori.

Di non buttarsi via.

Di non fare come me, ma di dirlo da subito alla famiglia.

Di non isolarsi e di condividere le proprie perplessit  cos  da avere una rete di supporto. Di partecipare attivamente alla vita comunitaria per aiutare e comprendere chi ora pu  essere in difficolt .

Di non lasciarsi condizionare dalle pressioni giudizi opinioni esterne ma cercare la propria strada in totale indipendenza.

Di non nascondersi mai e lottare per i propri ideali... e fare sesso protetto.

Di non nascondersi mai, sempre a testa alta.

Di non nascondersi. Di rivelare la propria essenza ma di chiedere anche appoggio alle associazioni.

Di non pensare solo al sesso, di costruirti invece delle amicizie sincere solide e durature, con la possibilit  di crearti una famiglia con l'amico o amica dello stesso sesso.

Di non perdere tempo dietro a persone che non lo meritano.

Di non rifugiarsi e richiudersi come ho fatto io, ma di chiedere aiuto a qualunque associazione LGBTI.

Di non sprecare tempo a nascondersi, a cercare di meritare il bene degli altri iper-compensando le proprie capacità. E di cercare relazioni sane.

Di non temere gli altri di essere sempre se stessi in qualsiasi momento.

Di non temere il giudizio degli altri e di vivere la propria vita.

Di non tenersi tutto dentro, di parlare e chiedere aiuto per vivere meglio il presente.

Di non vergognarsi e cercare un posto o un ambiente in cui stare bene, perché ce ne sono.

Di parlare chiaramente del proprio orientamento con tutti prima di investire nelle relazioni a qualsiasi livello. Perché poi i rapporti cambiano improvvisamente e questo fa molto male.

Di pensare con la testa e il cuore, non con cazzo e culo.

Di provare ad inserirsi in associazioni come Arcigay. Potrebbe trovare valide persone e amici proprio come è successo a me.

Di ricordarsi di volersi bene prima di tutto e tutti.

Di sapere che, come tante altre cose, è assolutamente normale e che non si deve preoccupare di nulla. Di godersi la vita, sé stessa/o e la sua giovinezza. Di vivere la vita come la vive chiunque altro, di partecipare ad attività di associazioni con le quali si sente identificata/o (non necessariamente LGBT) per trovare uno spazio dove esprimersi a 360 gradi.

Di studiare, leggere, capire, ragionare. La libertà parte da lontano.

Di studiare.

Di trovare la persona giusta per invecchiare assieme.

Di vivere apertamente la propria sessualità e non costringersi a vivere un ruolo imposto dall'esterno.

Di vivere apertamente la propria sessualità senza nascondersi mai.

Di vivere con serenità e senza vergogna per come si è, agitarsi non ha senso. Good luck!

Di vivere fin da subito la propria omosessualità e di godere degli anni che passano.

Di vivere il più possibile e di buttarsi perché, se non lo fai, il tempo passa e le occasioni pure, in tutti gli ambiti. E soprattutto per gli adolescenti vittime di bullismo: direi loro che sono persone uniche e belle così come sono e di non arrendersi di fronte alle avversità, prima o poi tutto passa comprese le cose negative! Quindi tenete duro!

Di vivere la propria sessualità in completa libertà e nel rispetto dell'altro!

Di vivere la propria vita e difendere se stessi senza compromessi... Essere forti perché lo richiede l'ambiente sociale... Non cadere nella tentazione di sposarsi con persone di sesso opposto perché è una inutile tortura e tali matrimoni falliscono al 100 per 100... Non pensare che gli LGBT, essendo vittime, siano tutto amore e condivisione, perché sanno essere più schifose di Putin e Salvini e più moralisti di papa Francesco.

Di vivere la propria vita senza farsi problemi, e di non farsi mai condizionare dagli altri.

Di vivere la propria vita, infischandosene delle convenzioni.

Di vivere pienamente.

Di vivere sempre ogni cosa con il cuore e in totale libertà.

Dialogare e soprattutto essere partecipe per i propri diritti.

Dichiarare da subito il proprio orientamento/identità, rivendicando con orgoglio il proprio modo di essere anche a costo di affrontare criticità familiari o esterne. Fa parte del percorso di crescita e fortifica. Nascondersi significa fare di se stessi dei bersagli mobili per i pregiudizi e il bullismo.

Dichiararsi con serenità il prima possibile facendosi aiutare da persone più grandi che hanno vissuto la stessa esperienza o da persone qualificate per supporto psicologico.

Dichiararsi il prima possibile per vivere appieno la propria vita e le sfide che essa pone.

Dichiararsi in famiglia appena si ha la consapevolezza dell'essere.

Dichiararsi sempre per vivere più sereni.

Dichiararsi, non avere paura, fare attivismo da giovane.

Dieta equilibrata.

Difficile dare consigli così personali io ho seguito tre analisi in vari periodi della mia vita.

Difficile dare consigli sul cosa fare, l'importante è essere se stessi con tutti senza paura di nascondersi.

Difficile rispondere, è una società troppo liquida che difficilmente ti dà delle certezze. Bisogna avere qualche buon amico col quale invecchiare insieme fino a quando possibile.

Dire tutto subito a chi è in grado di capire. Nessuna finzione o prese in giro.

Direi a una giovane LGBT di vivere appieno la propria giovinezza, senza aver paura di commettere errori. Dagli errori si impara e si cresce. Di non sentirsi meno, perché durante il cammino ci sarà sempre qualcuno che vorrà farglielo credere. Di scoprire l'amore, ma senza caderne schiavi. Di pensare sempre con la propria testa e non farsi mai soggiogare da nessuno. Di non restare mai solo, ma cercare di avere tanti amici. E di fare sempre quelle cose che ci fanno brillare gli occhi. Non permettere a nessuno di negartele.

Direi di buttarsi nella vita, con coscienza e consapevolezza... ma buttatevi!

Direi di farsi supportare da qualche associazione, di cercare più legami possibile con il mondo LGBTI e di non isolarsi. Se possibile di fare coming out, di non avere paura di denunciare casi di bullismo, violenza o aggressione fisico/verbale.

Direi di non nascondersi, vivere se stessi a pieno, conoscere altre persone LGBTI con cui condividere un cammino. Puntare a creare amicizie solide su cui contare e cercare di partecipare alla vita socio-politica dei movimenti LGBTI. Non isolarsi pensando di non centrare nulla con il mondo LGBTI.

Direi di non pensare al futuro ma di godersi il presente con tutti gli errori e i rischi che lo caratterizzano.

Direi di non pensare troppo a come era, di concentrarsi su come vorrà essere.

Direi di riflettere sul valore della costruzione di una relazione amorosa. Di impegnarsi per costruire la propria famiglia.

Direi la stessa cosa che direi a me stesso di 4 anni fa: Non rimandare nulla. La vita è troppo breve per trascorrerla nella paura di essere te stesso.

Diretto: sii te stesso, il mondo è già un luogo pieno di alti e bassi, ci sono persone da ammirare e persone da evitare ma se si crede specialmente in se stessi e nelle persone che ci rendono felici vivremo come guerrieri. Sei una poesia rivolta a qualcuno, quando meno te lo aspetti troverai a chi dedicarti con tutto l'amore che porti con te. Un segreto...hai più cuore di tante persone e per questo sei speciale. Se pensi al futuro ricordati del presente, vivi bene ora, in pace con te stesso e il tuo futuro sarà la fiaba dei tuoi sogni. Rischi? Dipende tutto da te! Gay è gioia e dolcezza con un pizzico di malizia.

Dirlo il prima possibile ai genitori o a qualche amico, così da iniziare a vivere seriamente essendo se stessi. Evitare siti di incontro solo per il sesso - ovviamente dipende dall'età...

Discrezione ma senza temere la propria sessualità.

Divertirsi il più possibile: incontrare, conoscere, fare sesso (ma usando sempre e comunque le necessarie protezioni), fare esperienze di tutti i tipi. Non giudicare ciò che non si conosce e comunque provare almeno una volta. Stare bene con se stessi, essere sereni anche da soli e non cercare insistentemente una relazione: meglio un buon amante che un compagno infedele. Accettarsi per quello che si è, con pregi e difetti, sia caratterialmente che fisicamente. Avere cura di se stessi ma senza estremismi eccessivi. Essere anticonformisti, open mind, aperti a ciò che è diverso da noi, come forma di arricchimento personale. Fare un percorso psicologico di conoscenza di se stessi, con l'aiuto di un buon psicoterapeuta. Vivere al meglio delle nostre possibilità, coltivare le amicizie perché sono quelle che dureranno tutta la vita se sono vere e sincere. Avere dei valori come l'onestà, la sincerità sensibile, l'educazione, l'empatia, il desiderio di conoscenza ed il rispetto per chi la pensa diversamente da noi. E non dare mai nulla per scontato e pensare che a questo mondo, ogni cosa è possibile.

Divertirsi il più possibile.

Divertirsi, essere felici, scegliere per sé sempre e non avere rimpianti.

Divertirsi, sì, ma sempre con consapevolezza. Non farsi intimidire dall'opinione altrui o da amici falsi. Evitare relazioni tossiche con persone opprimenti. Magari evitare di iniziare a fumare sigarette... e anche la droga, secondo me, è da evitare: non sei figo se la fumi. Parlo per la mia poca esperienza, ma ci sono passata anche io. E' bello buttarsi nelle cose, nelle relazioni, ma consiglieri di conoscere la persona al meglio, prima di pensare in grande. Di studiare se ne avete la possibilità, perché avrete una marcia in più per trovare lavoro. Non è una frase fatta, ma è la realtà. Fatevi furbi qualche volta, ma in senso buono. Non fatevi soggiogare dalle persone del tipo oratori (che sanno parlare bene e 'intortellare'). Viaggiate se potete, con la famiglia, gli amici, il partner... ti apre la mente. Coltivate i vostri hobby e ciò che vi piace di più. E mettete giù il cellulare una volta ogni tanto e parlate con le persone che avete di fronte... Cercate di andare d'accordo con i vostri genitori, una volta che non ci saranno più, potreste rimpiangere alcune cose. Sorridete, non siate sempre cupi

e duri. Metteteci più cuore nelle azioni e nelle parole. Se volete cambiare il mondo, iniziate da voi stessi.

Divertitevi perché è fondamentale, ma con la testa e non perdetevi mai di vista che l'amore esiste e non smettete di cercarlo. Non ghezzatevi perché si finisce per perdere il contatto con la vita reale! Siate sempre curiosi ed interessati a tutto e partecipate alla vita civile.

Divertiti finché sei giovane!

Divertiti, ma sempre con la testa sulle spalle: non fare cose di cui potresti pentirti. E usa sempre il preservativo!

Divertiti, ma stai attento. Non avere fretta. Fatti valere sempre, la tua dignità è più importante. Niente sindrome di Stoccolma.

Domanda difficile. Sono stata fortunata, nella mia vita LGBTI e credo che le esperienze che ho vissuto abbiano fatto di me quello che sono, errori compresi.

Domanda troppo complessa per 1 sola riga. In generale consiglieri di non sprecare il proprio tempo inutilmente.

Dosare i social e curare le relazioni vere e reali. Dare e spendersi per gli altri, senza pretendere o volere nulla in cambio. Riflettere su quanto siamo fortunati rispetto a tante altre persone nel mondo, e i nostri problemi che a volte ci sembrano insormontabili, in realtà sono spesso nulla in confronto di altre cose molto gravi che capitano nel mondo. La vita è più bella se si vede il bicchiere mezzo pieno. La vita è una e dobbiamo sfruttarla al meglio, non c'è tempo per essere tristi o inermi.

Dritto per la tua strada senza dare troppa importanza alle critiche senza dimenticare, però, che nessuno può vivere da solo. Soppesare sempre ciascuna delle persone che ci circondano senza mai generalizzare. La giusta fiducia negli altri e in se stessi aiuta a sentirsi forti contro le avversità. Se le cose andranno male le cose cambieranno, ma bisogna sempre avere la forza di andare avanti e reagire.

Durante una relazione di coppia mai escludere le amicizie, i propri interessi, le proprie attività e spazi.

È assolutamente necessario sradicare i freni a mano, spesso tirati da noi stessi, da cui siamo imbrigliati: non dobbiamo mai perdere la speranza.

È difficile dare consigli ed impossibile trasferire le proprie esperienze a persone più giovani.

E' necessario sviluppare un buon senso dell'umorismo e non prendere tutto sul personale.

È una risposta molto complessa difficile da descrivere soprattutto in uno spazio così piccolo.

Emigra.

Empatia e civiltà.

Errori è naturale farli, mai ripeterli.

Esci allo scoperto



Esci, frequenta altre persone, fatti degli amici che possano condividere le tue esperienze e ciò che senti, tieniti stretti gli amici e frequentali, saranno una seconda famiglia crescendo.

Esplorare a fondo la propria affettività e investire su una relazione. Osservare le opportunità che associazioni e comune possono darti con largo anticipo. Vivere socialmente il proprio orientamento sessuale.

Esporsi troppo poco.

Esporsi troppo.

Esprimi pienamente te stesso.

Essendo giovane il mio mantra giornaliera si compone di un modesto periodo: Vivi la vita senza stancarti, cogli ogni sua sfumatura, sii curioso e agisci come meglio credi. Rispettati e amati, rispetta e ama tutto ciò che ti trasmette rispetto e amore.

Essendo molto giovane non saprei dare consigli ad altri relativamente alla crescita successiva all'età giovanile.

Esser se stessi, non imporre la propria vita ma dare tempo agli altri di conoscerti per come sei e amarti per la tua onestà con te stesso.

Essere a proprio agio con sé stesso, amarsi e amare.

Essere aperti a diversi modi di vivere.

Essere aperti con amici e familiari. Si risparmia tempo in seguito.

Essere autodeterminati. Non avere paura di essere se stessi. Difendere chi non riesce a farlo.

Essere curioso, fare volontariato e crearsi solide amicizie senza scendere a compromessi con i propri principi.

Essere da subito sinceri verso se stessi e gli altri, considerandosi al pari delle persone non LGBT.

Essere dichiarato.

Essere gay e consapevoli della propria identità è bello. All'inizio può sembrare difficile accettare questa ricchezza, ma il percorso per abbracciarla ti prepara ad una infinità di relazioni possibili, a infiniti modelli di relazioni, amicizie e sessualità da sperimentare, da nutrire e da approfondire. Uno, due o dieci partner, uno, due o cento amici e amiche. Non importa la fede al dito, ma la purezza e la profondità dei rapporti che si vogliono creare all'interno di questa grande famiglia che essere gay mi ha permesso di scegliere.

Essere il più possibile autonomo.

Essere il più possibile indipendente economicamente; avere una certa autonomia anche se in coppia; non fidarsi subito dei partner e separarsi se non funziona; non sposarsi in una unione civile con facilità; prevenzione malattie a trasmissione sessuale; non dire sul lavoro della propria vita privata; far valere i propri diritti; denunciare partner che vi fanno violenza.

Essere il più possibile trasversali, evitare situazioni ghettizzanti.

Essere indipendente economicamente, sapere chi si è e cosa ci rende sereni e felici, non fare mai e per nessun motivo qualcosa che non si vuole fare, non avere rimpianti.

Essere indipendente economicamente.

Essere liberi e non avere nessun pregiudizio... affidarsi alle associazioni Arcigay, ai gruppi giovani... se solo funzionassero come si deve. Arcigay sa solo giocare e farsi vedere. Abbiamo bisogno di persone mature e formatori per formare i giovani di un domani!!

Essere libero di esprimere te stesso, avere di conseguenza meno danni psicologici e di conseguenza fisici collegati spesso al doverti nascondere.

Essere loro stessi e allontanarsi dalle persone che non li accettano perché il problema è nell'altro. Scegliere bene i propri studi in modo da poterli sfruttare anche all'estero nel caso le cose in Italia si mettessero davvero male.

Essere molto informati.

Essere onesti con se stessi anche se è difficilissimo.

Essere onesti con se stessi.

Essere orgogliosi/e di quel che si è. Contattare la comunità LGBT e sviluppare una rete di amicizie positive. Lasciare andare la famiglia di sangue se non ti accetta pienamente. Non creare rapporti di coppia co-dipendenti.

Essere più aperto nell'espressione di sé.

Essere più generosi e tolleranti; avere curiosità.

Essere resiliente; senza stereotipi o pregiudizi. Evitare l'errore di non sentirsi mai abbastanza autonomi, indipendenti dalla famiglia di origine.

Essere saggi e consapevoli.

Essere se stessi\*, fregarsene dell'opinione altrui, rispettare i propri tempi, frequentare associazioni queer/LGBTI e fare attivismo politico/volontariato.

Essere se stessi

Essere se stessi, pretendere e dare rispetto mantenendo la calma.

Essere se stessi a testa alta

Essere se stessi e imparare a fidarsi delle persone giuste e buttarsi se lo trova nell'amore.

Essere se stessi e lottare per essere accettati.

Essere se stessi e non fingere quello che non si è. Saresti attaccabile e non onesto prima con te.

Essere se stessi in modo consapevole e non provocatore.

Essere se stessi perché è la unico modo per essere felici.

Essere se stessi sempre e non vergognarsi della propria identità sessuale!!!

Essere se stessi sempre e non vergognarsi.

Essere se stessi sempre.

Essere se stessi sempre. E di iniziare a farlo il più presto possibile.

Essere se stessi sempre. Senza paura del giudizio degli altri. Tanto non va mai bene niente. Camminare sempre a testa alta per la propria strada. Io non ho paura di essere chi sono.

Essere se stessi senza paura, abbiamo una vita sola.

Essere se stessi senza paure. Essere orgogliosi di essere gay. Non nascondersi. Accettare la propria omosessualità.

Essere se stessi sinceramente senza paura.

Essere se stessi, circondarsi di alleati e non pensare che tutto dipenda da te.

Essere sé stessi, la vita è spesso dura e ingiusta con tutti, sprecare energie per seguire i desideri degli altri è inutile. Il sano egoismo è una cosa che andrebbe insegnato ai bambini.

Essere se stessi, ma con il rispetto delle altre persone. Non possiamo pretendere di piacere a tutt\* o solo perché gay ci rende liberi a prescindere su tutto. Se vogliamo rispetto occorre anche darlo. Mai isolarsi e soprattutto imparare a convivere anche con gli etero senza ghettizzarsi. Aprirsi in famiglia (lì dove possibile); generalmente il miglior supporto viene dai genitori. Studiare per vivere meglio: la conoscenza permette di vedere e capire meglio il mondo in cui si vive.

Essere se stessi, non fingere.

Essere se stessi.

Essere se stessi. Certe difficoltà della vita e del crescere sono indipendenti dall'indirizzo sessuale. Credere e cercare il gruppo, la comunità.

Essere se stessi. Sempre.

Essere se stesso e non vergognarsi mai, scansare chi ti fa sentire inadeguato e sbagliato, sia in ambito familiare che amicale. Mostrarsi per quello che si è veramente senza mettere maschere.

Essere se stesso sempre, mai fingersi diversi dalla propria natura.

Essere se stesso sempre. Mai vergognarsi di essere LGBTI.

Essere se stesso.

Essere semplicemente se stessi e trasmettere in modo sereno il proprio essere a chi ci circonda.

Essere semplicemente se stesso.

Essere sempre coraggiosi, coerenti e onesti con sé stessi e gli altri.

Essere sempre fiero di sé stesso.

Essere sempre informat\* su tutto e leggere molto, non irrigidirsi ed essere apert\*.

Essere sempre onesti con se stessi e con gli altri, senza preoccuparsi troppo del giudizio altrui, nella consapevolezza che non si può piacere a tutti e non è un dramma.

Essere sempre se stessi creando la propria vita nel proprio contesto e non farsi aiutare troppo – l'assistenzialismo va bene ma solo se poi si cammina con le proprie gambe nella società.

Essere sempre se stessi credere nei propri sogni e soprattutto amare.

Essere sempre se stessi e darsi sempre degli obiettivi in linea con i propri desideri. Fare sempre un passo verso gli altri.

Essere sempre se stessi e non nascondersi per nessun motivo, perché poi arrivano i rimpianti su ciò che si sarebbe potuto fare/avere e non si è fatto o avuto.

Essere sempre se stessi ed essere orgogliosi di quello che si è, sempre!

Essere sempre se stessi senza farsi schiacciare da luoghi comuni legati all'età, non esiste una età per fare delle cose ed un'altra per farne altre, essere consapevoli che se si vuole davvero qualcosa chiunque può realizzarla.

Essere sempre se stessi, coerenti, decisi.

Essere sempre se stessi, e non permettere a nessuno di influenzare il proprio momento del coming out.

Essere sempre se stessi.

Essere sempre se stessi. Avere un atteggiamento positivo.

Essere sempre se stessi. La sincerità paga sempre. Non buttarsi via.

Essere sempre se stesso!

Essere sempre se stesso, non aver paura ad affermare se stesso e fare coming out in ogni situazione, essere autentico.

Essere sempre se stesso, non vergognarsi mai, fare sempre sesso protetto e crearsi una bella e solida cerchia di amici.

Essere sempre se stesso/a.

Essere sempre sinceri con se stessi e con gli altri; pertanto evitare l'errore di vivere nell'ipocrisia... il rischio è di perdere chi non ci accetta per ciò che siamo ma abbiamo l'opportunità di vivere una vita appieno.

Essere sempre te stesso o te stessa e socializzare. Leggere e tenersi informati/e.

Essere sicuri di se stessi non farsi mai sopraffare studiare essere aggiornati ascoltare tutti.

Essere sincera con se stessa.

Essere sincero e onesto da subito, soprattutto con te stesso.

Essere sincero in famiglia. Trovare amici veri. Vivere rapporti protetti. Innamorarsi correndo il rischio di cambiare partner ad ogni età. Avere il coraggio di essere se stessi ovunque, senza vivere sensi di colpa. Credere in Dio, se si ha fede, oltre ogni pregiudizio proveniente dalle istituzioni religiose e dalle comunità LGBTI.

Essere sincero, uscire dall'armadio, partecipare a iniziative collettive.

Essere socievoli.

Essere trasparenti riguardo a quello che si è con se stessi e i propri cari.

Essere troppo buoni. Fare attenzione. Pretendere e dare rispetto. Pazienza.

Evita di pensare di non trovare riconoscimento, comprensione e supporto. Pensa che ognuno è alle prese con questioni importanti.

Evita di sfasciarti ogni sera, sii attento alla tua salute, goditi la vita ad ogni età.

Evitare assolutamente di avere paura di se stessi.

Evitare conflitti.

Evitare di aspettare troppo.

Evitare di auto-ghettizzarsi rinchiudendosi in una cerchia di interessi esclusivamente LGBTI, o di identificare se stessi solo con il proprio corpo; esiste anche l'eterofobia e la tendenza a riconoscersi unicamente come orientamento sessuale condiviso, questo porta ad un'esclusione automatica dalla società.

Evitare di bruciarsi subito e di pensare solo al divertimento degli anni di gioventù, ma pensare ai propri sogni e a realizzare i propri progetti.

Evitare di cercare di ricalcare uno stereotipo, che sia eterosessuale o omosessuale, ma cercare di essere se stesso, essere libero nelle scelte e nel pensiero.

Evitare di chiudersi in se stessi e di non avere paura dell'ignoranza.

Evitare di considerare le persone dalla mezza età in su come inesistenti.

Evitare di essere egoista.

Evitare di farsi abbattere per le amicizie che non ti sostengono e ti deludono. Ne troverete altre migliori!

Evitare di farsi condizionare dai pregiudizi altrui.

Evitare di farsi problemi, divertirsi, avere esperienza ma usando la testa.

Evitare di farsi troppi problemi.

Evitare di ghettizzarsi frequentando solo gruppi di persone LGBT; non perdere la propria personalità: non si è solo omosessuali, si è un'infinità di cose e l'omosessualità non deve gestire tutte le nostre scelte.

Evitare di isolarsi e vivere nella paura di essere giudicati, partecipare alla vita attiva delle associazioni che aiutano e tutelano le persone LGBT a vivere una vita più integrata nella società.

Evitare di isolarsi nei gruppi LGBT, lottare per i propri diritti, accedere alla procreazione assistita.

Evitare di isolarsi, mantenere e proseguire nella conoscenza di sé, studiando, facendo esperienze; mantenere sempre un rapporto con una persona di fiducia.

Evitare di isolarsi. Partecipare ad associazioni non solo gay ma anche politiche e ricreative. Amarsi e amare.

Evitare di nascondere il proprio essere, fa male a tutti!

Evitare di pensare che non sia un dono l'orientamento sessuale che si ha.

Evitare di restare soli, una relazione di coppia è ideale per affrontare la vecchiaia.

Evitare di sentirsi sbagliati. E cogliere le mille opportunità del mondo GLBT.

Evitare di tenersi tutto dentro ma condividere, anche se difficile, la propria omosessualità con la famiglia e amici.

Evitare di vivere in base al gregge.

Evitare etichette: la sessualità è libertà, è divenire.

Evitare gli stronzi e i falsi... Col tempo si impara.

Evitare la ghetizzazione e aprirsi a eventualità di condivisione di spazi pubblici e privati di convivenza.

Evitare la solitudine. Creare ed alimentare la propria famiglia. Circondarsi di persone amate e che ricambino il sentimento.

Evitare l'isolamento, evitare di credersi unici al mondo. Creare una rete di legami affettivi e di amicizia, coltivare le proprie passioni e riscoprire l'associazionismo e la condivisione con altre persone LGBT. Non limitarsi alle relazioni virtuali.

Evitare l'uso della droga, impegnarsi nell'associazionismo LGBTI, studiare, viaggiare molto.

Evitare utilizzo di lampade. Non utilizzare steroidi. Sesso solo protetto.

Evitate di nascondersi e chiudersi in se stessi. Superare le paure di dichiararsi, esistono tanti strumenti che possono essere di aiuto.

Eviterei l'errore di pensare che i riflettori siano puntati su di noi.

Fai attivismo LGBT.

Fai attivismo politico.

Fai attività fisica o sport.

Fai ciò che più ti piace. Sii te stesso e ignora i pareri altrui, tanto non si può mai piacere a tutti, quindi perché starci male?

Fai coming out il prima possibile e combatti per i tuoi diritti.

Fai coming out il prima possibile, considera la possibilità di allontanarti da familiari e persone dannose, se non vivi bene la tua condizione non farti problemi a considerare un aiuto psicologico.

Fai coming out il prima possibile.

Fai coming out subito. Non cercare di nasconderti. È inutile.

Fai cose che ti fanno stare bene, stando con altre persone.

Fai errori. Impara. Non ripeterli. Be kind.

Fai i vaccini come HPV e influenza...

Fai la tua vita.

Fai pace con te stesso, studia, impegnati, sii migliore degli altri, affronta episodi spiacevoli con calma a controllo. Impara ad amarti prima di dire di amare qualcun altro.

Fai prevenzione sanitaria specifica.

Fai quello che ti rende felice rispettando te e gli altri.

Fai sempre coming out.

Fai sempre quello che cazzo ti piace e da vecchio sarai felice senza rimpianti.

Fai subito coming out.

Fai tutti gli errori del mondo e impara da quelli.

Fare amicizie con le quali essere se stessi.

Fare associazionismo LGBT.

Fare attenzione a cucú e ciarlatani (cit.).

Fare attenzione alla salute, non bruciare le tappe, trovare un confidente/consigliere più adulto (solo coinvolgimento di amicizia ed affetto), pianificare la propria vita per obiettivi. Amarsi sempre, la felicità poi arriva!

Fare attività fisica, divertirsi stando attenti alla propria salute, seguire la propria indole e rendersi autonomi economicamente.

Fare ciò che si sente di fare.

Fare coming out al più presto e vivere la propria vita liberamente. Eventualmente, se necessario, andare a vivere in una grande città. Unirsi civilmente con il proprio partner.

Fare coming out appena si ha la certezza di ciò che si è, senza rimandare troppo.

Fare coming out con gli amici può sembrare spaventoso, hai paura di perderli ed è normale, ma ti aiuterà a fare una selezione: coloro che non sono capaci di accettarti per come sei, non meritano di starti vicino e tu non meriti di essere ferito; se poi tu tieni così tanto alla loro amicizia, diglielo, in fondo sei sempre la stessa persona che hanno conosciuto, che tu appartenga al mondo LGBTI o no.

Fare coming out il più possibile (quando è una possibilità).

Fare coming out il prima possibile.

Fare coming out il prima possibile. E divertiti senza sensi di colpa!

Fare coming out in famiglia molto presto, senza attendere anni.

Fare coming out prima possibile e con chiunque per vivere liberi e sereni.

Fare coming out prima possibile e non svendere mai la propria libertà.

Fare coming out prima possibile e senza pensieri. Cerca di diventare economicamente indipendente al più presto ed evitare di diventare uno stereotipo LGBT.

Fare coming out quando ci si sente più sereni, sperando sempre in maniera più precoce e considerando la famiglia e la scuola come ambienti sereni e una volta sereni con quello che si è, esporsi sempre, in tutti gli ambienti, anche quello lavorativo (a volte può essere motivo di interesse da parte dei recruiter che cercano di creare ambienti di lavoro eterogenei con diverse sfumature ma senza etichette).

Fare coming out quando ci si sente pronti e si è al sicuro. Non fare outing agli altri. Trovare associazioni LGBT+ nelle vicinanze per qualsiasi esigenza. Essere sempre informati sulla situazione legislativa e politica (locale e nazionale).

Fare coming out quanto prima.

Fare coming out risparmia un sacco di frustrazioni. Informarsi sulla storia e le politiche LGBTQI\*.

Fare coming out solo quando si è sicuri di stare bene mentalmente e di avere la possibilità di metabolizzare una probabile disapprovazione. Non dare troppo peso al giudizio altrui. Devi stare bene prima di tutto con te stess\* e poi con gli altri. Be yourself only for yourself.

Fare coming out!

Fare coming out, andare a vivere da sola, allontanandosi dalla famiglia.

Fare coming out.

Fare coming-out e vivere serenamente la propria sessualità e identità di genere.

Fare da giovani tutto quello che si può e vuole, per non avere rimpianti. Studiare, scopare, fare attivismo, creare una rete solidale, conoscere, viaggiare, sforzarsi di essere felici ogni giorno perché crea dipendenza. Essere propositivi e aperti e mai distruttivi. Seguire le proprie inclinazioni e passioni. Non avere paura di alcun giudizio. Mandare la gente a fottersi con garbo e costanza.

Fare e mantenere rapporti di amicizia, famiglia allargata.



Fare esperienza (esplorare la propria sessualità prima di impegnarsi in una relazione seria) e tacere su di essa fino alla fine dell'esplorazione (nel dubbio le parole/gesti altrui potrebbero fare da deterrente e impedirci di esprimerci).

Fare il coming out aiuta sempre.

Fare il più presto possibile coming out.

Fare le proprie esperienze senza mai abbassare la guardia sulla salute, costruirsi amicizie solide con altre persone LGBT, mai cadere nella tentazione di disprezzare altri membri della comunità.

Fare outing prima che per ragioni politiche, per la propria serenità, e per scacciare quel poco o tanto di omo-transfobia interiorizzata che in qualche misura, credo, abbiamo tutti (ancora, purtroppo).

Fare pace con se stessi, accettarsi, essere belle persone.

Fare più amicizie possibili e se dovesse capitare trovarsi un compagno/a.

Fare presto coming out sia familiare che amicale che scolastico conservandone i legami. Investire nella formazione e nella costruzione di una professione che sia solida economicamente e gratificante per le proprie aspirazioni. Coltivare relazioni in contesti LGBTI+ ma non solo, soprattutto luoghi di cultura e gruppi associativi. Andare in analisi per integrare la propria identità e appartenenza con scelte di vita consapevoli. Fare attenzione alle dipendenze da sostanze e ai circuiti social, reali e virtuali, spesso popolati da persone instabili.

Fare prima possibile coming out con familiari amici e colleghi, fare un doveroso percorso di accettazione con o senza l'aiuto di altri.

Fare quello che ci si sente di fare.

Fare rete.

Fare sempre attenzione ad usare le precauzioni.

Fare sempre attenzione e riguardarsi. Fidarsi, ma nel giusto e contare soprattutto su se stessi.

Fare sempre ciò che ti fa sentire felice.

Fare sempre del sesso protetto e avere rispetto del proprio fisico

Fare sesso con da giovane. Farsi tante solide amicizie.

Fare sesso presto.

Fare sesso protetto.

Fare sesso protetto. Investire in amicizie profonde.

Fare tutto ciò che piace senza rimandare.

Fare una esperienza di volontariato in associazione LGBT, non chiudersi in relazioni di coppia ma mantenere rapporti di amicizia cercando di creare comunque opportunità per

fare nuove conoscenze, senza pensare che se gli anni passano diminuisce il bisogno di socialità e apertura verso il prossimo.

Farsi tanti amici veri.

Fate attenzione con chi fate coming out e fate attenzione a scegliere le amicizie...

Fate coming out.

Fatela finita di cercar solo sesso. Impegnatevi per costruirvi un futuro da uomini o donne veri. Il tempo perso non ve lo rende nessuno, è solo su di voi che potete investire il vostro futuro.

Fidarsi del proprio istinto, non nascondere mai chi si è per paura. Parlare tanto con amici e familiari della propria situazione anche se fa un po' spavento.

Fidati solo di te stesso.

Fregarsene dei commenti che gli ignoranti possono fare, e se un amico si allontana, non era un vero amico e serve a scremare chi lo è. Perché tu sei tu e non la tua sessualità. Sei una persona come le altre che ha i suoi pregi e difetti.

Fregarsene del giudizio altrui.

Fregarsene di quello che possono pensare gli altri ed essere sempre se stessi.

Frequenta gruppi associazioni LGBTI, divertiti, non avere troppa paura, fai un corso di autodifesa, confrontati crea solide amicizie, trova una amore.

Frequentare altre persone LGBT+, magari attraverso il mondo associazionistico. Per scoprire di non essere soli.

Frequentare associazioni che permettano di condividere spazi, idee e progetti intergenerazionali. Si rischia spesso di rimanere arroccati su pregiudizi legati all'età e all'esperienza che possono essere superati considerando quanto può essere relativo un punto di vista, soprattutto condiviso con altre persone.

Frequentare associazioni LGBT, coltivare amicizie, avere stile di vita sano e fiducia.

Frequentare gruppi lesbici.

Frequentare le associazioni per non sentirsi solo. Non pensare mai di essere sbagliato. Non lasciare la scuola: serve prepararsi per essere indipendenti il prima possibile. Non abbiate vergogna di chiedere consiglio ai più grandi: siamo qui per questo.

Frequentare le persone giuste, non buttarsi a capofitto nel sesso facile e cercare di socializzare, scambiare opinioni, crearsi compagnia con cui uscire e stare assieme.

Fuggi dall'Italia adesso e tornaci solo per le vacanze.

Fuggi dall'Italia se vuoi essere te stesso senza problemi. Goditi tutti i partner che vuoi ma quando arrivi ai 30 anni, cerca di capire cosa vuoi davvero per non inaridirti.

Gli amici sono famiglia.

Gli direi di ascoltare se stesso/a per capire com'è veramente E per poter fare nella vita le scelte che rispondano maggiormente ai propri desideri, aspirazioni ecc. Di credere in se stessa/o fondamentalmente!

Gli direi di non concentrarsi tanto sulla vecchiaia ma sul diventare il tipo di persona che vuole raccontare di essere star\*, quando sarà vecchi\*.

Gli errori non si possono evitare, vivi senza nascondere nulla perché i segreti possono allontanare le persone a cui tieni. Non ti arrendere nel seguire i tuoi sogni anche se gli altri li ritengono sciocchi o insinuano che non ce la farai. Fa' sì che ciò che fai e con chi stai ti rendano felice, perché senza felicità la vita è difficile.

Gli errori non vanno mai evitati.

Gli errori servono a crescere e fare esperienza. Rischi ce ne sono in ogni situazione ed in ogni tipo di vita, alcuni si possono/debbono evitare. Altrettante sono le opportunità, ci vuole fortuna ed un po' di sano cinismo. Buona fortuna!

Gli stessi di un etero: datti tempo e non avere fretta!

Gli/Le consiglieri di vivere liberamente la propria vita, senza essere vittima prima di se stessi\*, lottando per la piena affermazione dei suoi diritti e delle sue libertà, vivendo in piena armonia e nel rispetto delle persone.

Gli/le direi di non preoccuparsi, che le difficoltà che può incontrare si trasformeranno in forza e resilienza. Gli/le direi di rivolgersi a me o a gruppi/collettività/associazioni LGBT+ in cui trovare un supporto e consigli. Gli/le direi che l'adolescenza è una fase di vita difficile a prescindere dall'identità sessuale, anche se questa rappresenta sicuramente un fattore aggiuntivo di possibile stress e sfida.

Godersi a pieno tutto quello che vivono e soprattutto amarsi.

Godersi la gioventù senza pensieri per il futuro.

Godersi la vita il più possibile per non avere rimpianti dopo...

Godersi pienamente la vita creando un giusto equilibrio tra un lavoro gratificante e benessere nel tempo libero (viaggi, hobby, passioni, divertimento...).

Godersi tutto!

Goditela (responsabilmente) finché puoi.

Goditi il presente ma con un occhio al futuro perché arriverà in più fretta di quanto pensi.

Goditi la tua età al massimo delle tue possibilità, ma con saggezza e lungimiranza. Divertiti ma dedica parte del tuo tempo a studiare. Viaggia e fai tesoro delle tue esperienze. Stai con gli amici, abbi cura dei tuoi genitori, ma sappi anche essere solo, a volte. L'amore va vissuto con coraggio, passione, saggezza e sopportazione.

Goditi la vita ma sempre con le giuste precauzioni.

Goditi la vita usando la testa. Divertiti e sii te stesso.

Grande domanda... Consiglierei di vivere la vita comunque senza mai rinunciare a niente – soprattutto a se stessi. Resistere alle avversità, comunicare alla famiglia lo stato in cui vive e tenersi la vita stretta, crescere con una donna/uomo e vivere appieno le emozioni.

Guardare il telegiornale, farsi un'idea di dove si vive. Non è facile per nessuno, ma è più difficile per i membri della comunità LGBTI. Chiedere rispetto ed educare le persone non significa che si è al sicuro da chi non è stato educato al rispetto.

Guardare sempre i lati positivi dell'età.

Guardati dentro scopri chi sei.

Ho 19 anni, e non ho voce in capitolo sull'argomento, ma suppongo che il segreto sia fare errori e rialzarsi ogni volta

Ho 26 anni ma penso di poter consigliare di non nascondersi mai. Aiuta a vivere meglio, a crescere con più sicurezza e a vivere in un mondo migliore con anziani e giovani mentalmente aperti in futuro che poi sarà il nostro futuro.

Ho solo 25 anni ma direi semplicemente: essere LGBTI è okay e se le persone attorno a te non lo accettano è un problema loro, non tuo. Tu sei perfett\* come sei.

I consigli lasciano il tempo che trovano. Le persone devono sperimentarsi da sole. Al massimo posso dire di cercare di vincere paure e isolamenti.

I problemi sociali economici legati al lavoro e al cambiamento climatico saranno di tale intensità da diventare preponderanti rispetto a qualsiasi altro problema.

I problemi spesso sono meno grandi di quello che si pensa (soprattutto quando si è molto giovani), e quindi essere fiduciosi nel futuro e soprattutto imparare a chiedere aiuto quando se ne sente il bisogno.

I rischi fanno parte della vita come gli errori, ci fanno crescere. Non bisogna avere paura di crescere ed invecchiare, anche se a volte spaventa il fatto che si possa rimanere soli e vecchi. Ma questa è una condizione che purtroppo oggi accomuna sia etero che LGBTI. Credo che un supporto lo si trovi sempre, basta volerlo...

I tempi sono molto diversi, direi di fidarsi coi familiari, non ostentare la cosa, viverla semplicemente.

Ignora le parole altrui ma impara a difenderti fisicamente. Un corso di autodifesa può essere la differenza tra un necrologio e un attacco sventato.

Il bello della vita è la grande quantità di scelte che si possono fare e il poterle vivere oggi, domani e sempre!

Il coming out con i genitori è sempre un po' più delicato: gli amici che non ti accettano puoi sempre smettere di frequentarli, ma con i genitori non è possibile, d'altro canto la loro reazione può anche stupirti positivamente.

Il coming out è fondamentale e prima lo si fa, meglio si vive.

Il consiglio che mi sento di dare è quello di vivere la vita senza la paura di essere giudicati. Siate sempre voi stessi.

Il consiglio che posso dare è: non pensare di essere diverso/a perché non c'è niente di diverso in te, sei una persona e hai i diritti che ogni persona ha. Vivi la tua vita nel modo in cui preferisci, mettendo sempre in primo piano te stesso/a, i tuoi interessi senza però andare a calpestare i diritti di altri. Non ti nascondere per paura che gli altri non ti accettino, non ne vale la pena. Se queste persone, compresi i genitori, non se ne faranno una ragione, allora significa che non gli importa veramente di te e che non hanno la volontà di capire. D'altra parte non c'è bisogno che ostenti il tuo orientamento (ad esempio) perché se lo fai sottolinei la tua diversità (a meno che non sia un aspetto del tuo carattere). In questo modo gli altri non ti vedranno come un individuo ma come uno dei diversi, sarai etichettato, iconicizzato e invece tu sei tante cose, non solo l'immagine, non solo lo stereotipo che mostri. Ricordati che tu prima di tutto sei una persona.

Il fatto di far parte della comunità LGBTI non ti rende meno importante o divers\* da qualsiasi essere umano. Ovviamente la razza umana sarà sempre spaventata dalle novità perché è così che siamo stati fatti, ma questo non ti dovrà mai impedire di essere te stess\* e amarti per ciò che sei. Ricorda che solo tu decidi come diventare e solo tu hai il diritto di giudicarti. Non dare ascolto agli altri e raggiungi i tuoi obiettivi, l'unico ostacolo puoi essere solo te.

Il mio consiglio è di non nascondersi mai anche se può fare male specialmente all'inizio, ma l'identità di ognuno di noi è sacrosanta.

Il mio consiglio è quello di non aspettarsi niente da nessuno e di vivere solo ed esclusivamente con le proprie forze.

Il silenzio, il nascondersi.

Impara a fare affidamento su te stess\* e circondati di persone che ti vogliono bene per come sei.

Impara a piacere a te stesso, non alle aspettative degli altri, che siano famigliari, amici o la comunità LGBTI stessa, che a volte può intimorire se non sei pronto a immergerti totalmente.

Impara a riconoscere e superare l'omofobia dentro di te... E scopri quanto è importante poter essere visibile/te stesso per star bene.

Impara ad amarti e non avere fretta.

Imparare a bastare a se stessi come punto di partenza per vivere meglio situazioni e relazioni. Non ho ricette per la felicità.

Imparare a rispettare se stessi e gli altri

Imparare a stare bene prima di tutto con se stessi, conoscersi a fondo, accettare pregi e difetti, a quel punto, si potrà stare bene con gli altri, amici, compagni e parenti, vivere bene il proprio presente e gioire per le piccole cose belle che accadono. Amare se stessi è amare il mondo intero.

Imparare ad accettare i propri limiti.

Imparare ad essere autonomo sotto ogni profilo: economico, psicologico, affettivo, sessuale, lavorativo.

Imparare subito a fregarsene del giudizio altrui, anche se ormai grazie anche ai social network è diventata l'unica cosa che conta. Guardare oltre l'aspetto esteriore. Agire sempre secondo la propria morale. Allontanare tutte le persone negative dalla propria vita e selezionare solo chi ti accetta totalmente in tutti gli aspetti.

Imparare una lingua straniera ed andare a vivere in un paese dove possano venire rispettati, salvaguardati e relativamente liberi di essere.

Impegnarsi a costruire una rete sociale di amicizie e conoscenze solida, basata sull'affetto, il rispetto e l'empatia.

Impegnarsi a realizzarsi come persone complete, stringere amicizie sincere e generose, essere gentili.

Impegnarsi al fine di costruire relazioni sociali stabili e durature, sia in campo amicale che sentimentale.

Impegnati nell'affermare te stesso, a prescindere dal tuo orientamento. Sentiti libero di parlare di quello che ti piace e soprattutto chiedi aiuto per tempo. Renditi consapevole e non appassire dietro a quello che fanno gli altri, o che si aspettano da te. Non massificarti, ascoltati, amati e ama.

Importante è crearsi la propria famiglia allargata oltre a quella d'origine, viaggiare molto senza mai aspettare i famosi tempi migliori, coltivare interessi anche al di fuori dei classici LGBT (discoteca, sauna, ecc.).

In casi di bullismo, qualsiasi sia la ragione, parlare e denunciare.

In età avanzata le donne sono piene di rimpianti per cose che non hanno mai fatto o scelto di fare; gli uomini sono pieni di rimorsi per realtà che c'erano o potevano concretizzarsi, ma non hanno voluto vivere fino in fondo. Tu non seguire né l'uno né l'altro, rimani nel mezzo.

In linea generale direi: essere rivoluzionari, vivere alla luce del sole, rischiare di più.

In primo luogo bisogna prendersi cura del proprio benessere fisico e mentale perché è la condizione senza la quale nessuno aspetto della propria vita può andare avanti. Bisogna, in altre parole, essere consci della propria unicità e proteggerla, anche con una sana dose di egoismo. I rischi sono vari: diventare troppo distaccati e distanti. L'opportunità è quella di poter scegliere per la propria vita essendo consci di chi si è...

In questi anni sono successi e fatti troppi passi indietro.

Informarsi, fare associazionismo per non sentirsi isolati, privi di supporto.

Informarsi, leggere, conoscere, solo la conoscenza ci rende migliori.

Innanzitutto aspetta l'uomo giusto per perdere la verginità, poi gli direi non diventare quel classico gay in cerca di divertimento e infine di credere nell'amore e di non vergognarsi di appartenere alla comunità LGBT.

Innanzitutto di non vivere in Italia, quanto meno da giovani. Io sono bisessuale e vivo nella vergogna. Mi nascondo da sempre a causa dell'ignoranza, figuriamoci se avessi scelto una vita differente.

Innanzitutto essere forte, sarà una banalità ma è la cosa più necessaria da fare: non avete paura della propria identità, di essere se stessi. Imparare ad amarsi prima che lo facciano gli altri, per evitare di entrare in conflitto con il proprio essere e cadere in depressione. Non avere paura di aprirsi con le persone care, se ti amano sul serio, ti accettano e ti saranno di sostegno, gli amici giovani soprattutto. Per il resto guardarsi sempre le spalle, ma non avere paura di dare voce alle proprie idee, per rendere la situazione migliore a chi verrà dopo.

Innanzitutto vivere bene con se stessi, gli altri arrivano in automatico. Così in vecchiaia ci saranno più possibilità di supporto.

Inseguire i propri sogni – a priori da tutto e tutti!

Inserirsi il prima possibile in un ambiente LGBT-friendly (gruppi FB, associazioni, locali, etc.), mantenendo una propria autonomia mentale, fisica, economica. Evitare di fidarsi ingenuamente di chiunque, ma cercare di uscire dalla famosa comfort zone, trasformando le insicurezze in punti di forza (sono frasi fatte che valgono in ogni contesto). Ricordare che le altre persone non leggono nel pensiero, quindi se sbagliano pronomi/sexualità/quello che vi pare, è possibile che siano in buona fede proprio perché non vi conoscono e che non abbiano voluto insultarvi: mantenere la calma e spiegare i problemi può risolvere questi conflitti (cioè evitare di fare i Social Justice Warrior Snowflake stile Tumblr). Non mi viene in mente altro, grazie per l'opportunità di questo sondaggio.

Intanto di essere sempre se stessi. Di non aver paura di sbagliare perché lo facciamo tutti. Non mi metterei a fare da genitore ma direi solo di avere molta prudenza e consapevolezza nelle scelte che si fanno.

Intraprendere attività politiche.

Intraprendere un buon percorso personale e spirituale arricchendosi di esperienze di volontariato di ogni genere. Conoscere se stessi senza nessun timore ed essere liberi da tutto, soprattutto dalle proprie paure...

Intrecciare già oggi legami saldi e duraturi con amici.

Invecchiare vuol dire vivere, quindi fallo al meglio senza privarti della tua felicità!

Inventa un tuo modo di essere e di amare e sii sincero con te stesso. Senza copiare il mondo etero che ti circonda.

Io cerco una storia vera, non mi piace persone che mi sfottono.

Io consiglierei di fare sapere alla famiglia della propria omosessualità, nel tempo ad amici e lavoro. Ma con un passo alla volta. Si vive più liberi e nella mia esperienza, quando ero fidanzata, lo ero come mia sorella che è eterosessuale.

Io darei il consiglio di vivere fino in fondo la propria vita senza paura ed investire soprattutto sulla propria indipendenza emotiva ed economica da subito (20-24 anni). Lasciare il cuore libero di innamorarsi ed imparare a sopportare il dolore della fine di un amore per essere ancora più forti ed appassionati la volta successiva che ci innamoriamo. Fare tanto sport, possibilmente da piccoli ed avete la forza di continuare soprattutto dopo i 30 anni fino a che il nostro corpo ce lo permetterà. Mangiare bene, fumare e drogarsi con molta moderazione e senza dipendenze... e dare voce al proprio corpo nell'avanzare degli anni. Investire in pochi ma buoni legami di amicizia... socializzare sempre e comunque, condividere momenti nelle associazioni importanti per noi. Insomma essere

soddisfatti il più che si può perché alla fine della nostra vita non potremo dire di non aver vissuto.

Io direi di non spaventarsi di commettere errori ma di avere il coraggio di affrontarli e vivere la propria vita con tanto entusiasmo. Combattere sempre per le proprie idee e non lasciarsi scoraggiare dai periodi meno belli.

Io ho fatto l'errore di pensare, per anni, di essere sbagliata. Grazie ai miei amici poi alla mia famiglia ho capito che sarebbe andato tutto benissimo. Non abbiate paura di vivere.

Io ho scoperto tardi la mia omosessualità, forse perché non volevo vederla. Consiglio agli adolescenti di viverci pienamente per come sono. Non badate alle chiacchiere, la vita è vostra, non sprecate nemmeno un giorno!

Io ho sperimentato, per poi innamorarmi di una donna, in età adulta (38 anni) e dopo tante relazioni ed un matrimonio con un uomo. Perché sono cresciuta in provincia dove relazioni fra lo stesso sesso non erano viste di buon occhio. Credo che gli adolescenti dovrebbero non aver paura di sperimentare senza però sentirsi addosso etichette che poi li deresponsabilizzino sulle scelte future. Devono partecipare a vite associative che aprano loro e le relative famiglie, perché questo siano di supporto. Creare una rete di amici che rispettino ogni loro scelta.

Io penso che ognuno dovrebbe lottare per le proprie libertà e se possibile avvicinarsi a un ente che possa essere d'aiuto durante la fase dello sviluppo.

Istruzione - conoscere il mondo/viaggiare - appena possibile comprare una piccola casa - curare il corpo per tempo (no drugs or smoke) - yoga e meditazione

L'età non conta e l'amore per te stesso, per le persone buone e per la persona di cui ti innamorerai saranno il tuo punto di forza per lottare in questo mondo privo umanità.

La cultura aiuterà il mondo.

La diversità è una grande opportunità: un punto di vista diverso che ci può portare ad avere maggiore empatia e relazioni più profonde. Usala per questo. Le cose andranno meglio. Lo prometto.

La gente ti deve amare per ciò che sei, non avere paura del coming out, non sei solo.

La mia esperienza è quella di un quasi ventenne quindi forse non avrò molto da dire, ma sono sicuro di una cosa: l'importante è non mentire a se stessi e soprattutto amare se stessi. Sembrerà banale ma non lo è assolutamente!

La mia risposta è soggettiva per ognuno di noi, vivere con serenità e simpatia l'avanzare degli anni e sperare di non averi problemi gravi di salute... Altro non saprei... Grazie di questo splendido sondaggio...

La sicurezza sempre, predisporre il futuro, e non negarsi il divertimento.

La vita è imprevedibile, però vai sempre avanti.

La vita è nostra e di nessun altro. Quindi vivi lascia vivere. E circondati, se non riesci, solo di persone che ti accettano. Andare all'estero, scegliere zone per noi LGBT. Evitare malattie, attenti alla salute perché da soli è impossibile vivere. La salute è la cosa più



importante, anche dei soldi. Soprattutto cercare di avere una famiglia accanto, anche se sono amici. Ma quelli veri. Ma rimanere solo: mai.

La vita è parecchio corta per non godersela.

La vita è un continuum. Non è sempre bella e non è sempre brutta. Le esperienze negative ci capitano anche se non vorremmo, ma quelle positive possiamo sceglierle e costruirle. Investire in autostima, in capacità di stare bene con se stessi e nello studio, nella conoscenza, sono armi potenti per attraversare le stagioni della vita nel migliore dei modi. E' una crescita continua e un migliorarsi quotidiano, non avendo paura di sbagliare ed essere indulgenti con se stessi.

La vita è vostra. Fate quello che vi pare (a patto di non fare del male a nessuno).

La vita.

Lasciare il proprio paesino e trasferirsi in una grande città dove, pur con difficoltà, potersi gestire la propria vita. Possibilmente con un partner fidato. E non uno dei soliti fenomeni da app per incontri.

Lasciare l'Italia.

Lasciare perdere gli incontri occasionali e trovare una persona seria con cui dividere seriamente la tua vita, come è capitato a me.

Lavora.

Lavorare quotidianamente per costruire, far crescere e difendere un rapporto d'amore con un partner.

Lavorare sulla propria crescita psicologia, emotiva e spirituale.

Lavoro introspettivo serio (psicoterapia, meditazione, terapie non verbali...), tanta musica, possibilmente da ballare o suonare.

Le consiglierai di non chiudersi, di cercare il più possibile amicizie LGBT e di rivolgersi a delle associazioni.

Le differenze sono nella testa delle persone deboli e insicure, evita di portele.

Le emozioni sono l'unica cosa in nostro possesso: diventa dunque fondamentale coltivare costantemente delle relazioni (sociali, amicali, amorose, familiari) nonché aprirsi senza remore alla vita stessa: ne abbiamo una soltanto ed è nostro dovere viverla appieno!

Le persone dovrebbero partecipare ad attività a tema della comunità LGBT, fare volontariato, associazionismo, partecipare ad eventi culturali che aiutano a migliorare se stessi e il rapporto con gli altri ed evitano l'isolamento.

Le persone più importanti sono quelle che ti accettano per chiunque tu sia, tutte le altre non meritano né la tua attenzione né il privilegio di conoscerti.

Leggere.

L'essere più gentili con tutti. Capire e rispettare il prossimo. L'educazione.

Liberati delle persone che fanno solo commentare in modo negativo, anche se sono i tuoi genitori.

L'importante è, quando possibile, esprimere sé stessi il più possibile, senza farsi limitare da paranoie e paure, perché so per esperienze che questi limiti portano infelicità, che probabilmente aumenterà col passare degli anni.

Live your life, fuck what people think.

Loro restano.

L'unico consiglio che darei è quello di vivere la propria vita al meglio, pensando prima a se stessi, accettando i pro e i contro di quello che la vita gli riserva ed assumendosi le responsabilità di tutte le scelte che faranno. Amate il più possibile e rispettate voi e gli altri, e se volete dichiararvi fatelo senza aver paura di quello che può succedere, sempre dopo che siete stati voi stessi ad accettarvi. E se avrete un'opportunità di qualsiasi genere, provateci perché se un giorno non andrà bene potete dire che almeno ci avete provato. Amate, amate con tutto il vostro cuore e tutto voi stessi...

Mai farsi intimidire/condizionare da gli altri, cioè comportamenti negativi, disapprovanti. Credere in se stessi, in ciò che si è. Ama la vita e goditela, cioè cerca tutte quelle cose che ti fanno stare bene e non per paura a provare le cose che senti di voler provare. Sii una persona rispettosa se vuoi rispetto, ma senza farti mettere i piedi in testa.

Mai isolarsi e chiudersi in se stessi. Organizzazioni almeno qui in Germania ce ne sono moltissime: grandi opportunità di conoscere altre interessanti persone. Cercare nei limiti del possibile (dopo lavoro), informarsi su eventi etc.

Mai nascondere il proprio essere, vivere sempre alla luce del sole considerando il fatto che nessuno può giudicare ciò che sei. Chi non ti accetta, non ti merita. Non cambiare mai per nessuno, non sforzarti ad essere ciò che non sei, e soprattutto mai farsi abbattere dall'ignoranza altrui, che purtroppo divampa. Vivere a testa alta ogni giorno della propria vita. Ciao ragazzi/e!

Mai nascondersi.

Mai reprimere se stessi, amarsi secondo il proprio modo d'essere.

Mai smettere di investire nella sfera sociale, cercando di non compromettere la propria autonomia.

Mai vergognarsi di ciò che si è essere gay bisex etc. - è la stessa cosa che essere etero

Mandare quasi tutti a fanculo.

Mantenere integro l'amore per se stessi.

Mantieniti in buona salute.

Massima libertà di espressione, massima integrazione, affermare la propria identità evitando di reimmettersi in contesti sociali verticalizzati post coming out.

Mettere da parte i soldi e contare solo sulle proprie forze. Farsi un'assicurazione LTC.

Mettere soldi da parte.

Metteteci sempre la faccia! combattete per la libertà!

Mi sembra che i giovani di adesso si facciano meno problemi di quando ero giovane io, quindi sicuramente vivono meglio di me.

Ne jamais croire qu'il ou elle n'est pas normal(e) et qu'il ou elle a le droit de vivre sa vie comme il l'entend car nous n'en avons qu'une. Il faut, à mon sens, être prêt psychologiquement à perdre les gens que l'on aime avant de faire son coming out et de se préparer à l'éventualité d'être mis à la porte de chez ses parents. Donc avoir une solution d'hébergement d'urgence au cas où. Je leur dirai qu'il ou elle n'est pas malade et qu'il y a beaucoup de personnes qui respectent ce qu'il ou elle est. Si ses parents, amis, famille... n'acceptent pas qu'il soit LGBTI, ils ne méritent pas son amour et son respect.

Nel non pensare di esser da soli, il non chiudersi in se stessi ma di aprirsi, di non negarsi il fatto di rimettersi in gioco ogni volta capito qualcosa anche di pesante... e di avere fede nella vita negli incontri nelle amicizie nei legami... e di continuare a sognare e fare per realizzare quei sogni...

Nessun consiglio se non questo: tenetevi alla larga dal chemsex, purtroppo ormai dilagante.

Nessun eccesso mai.

Nessun errore da evitare, servono a conoscersi meglio.

Nessun giovane ascolterebbe un consiglio su come vivere... direi soltanto di evitare scelte definitive che non permettono di tornare indietro se non si è pienamente convinti.

Nessuno nella storia dell'umanità ha trascorso una vita senza fare errori.

Nessuno, si cresce proprio sbagliando come dei deficienti a quelle età. Quindi presumo il consiglio sia quello di sbagliare ed essere arroganti com'è giusto che sia, che poi a 40 anni, se sei una persona normale, ci pensa la vita a metterti a cuccia.

Nessuno.

Niente paura, non hai bisogno di essere accettato da tutti per farcela!

No so. Richiede una risposta troppo articolata.

Non abbiate paura di fare figli.

Non abbiate paura, è meno difficile di quello che si crede.

Non abbiate paura, siate voi stessi perché non c'è nulla di sbagliato in voi. La società è lenta ma ce la faremo.

Non accelerare i tempi, permettersi di scoprire le cose col proprio ritmo.

Non accettare troppi compromessi e cerca di vivere e faremo crescere in armonia le tue parti... Affettività, sessualità, corporeità, intelletto. Ogni scissione è un sacrificio disumanizzante che si paga prima o poi.

Non accettate compromessi.

Non affidarsi all'estetica.

Non amare nessuno più di voi. Ed usare il condom.

Non arrendersi mai e non prendere decisioni avventate nei momenti in cui si è giù di fase.

Non aspettare per fare coming out.

Non aspettatevi aiuto dagli altri se non siete voi i primi a darne.

Non aspettiamoci che la lotta per i diritti o l'ottenimento della parità dei diritti comporti un'accettazione della società. Per sentirci inclusi dobbiamo essere in grado di convivere, a volte dividere il posto di lavoro o frequentare gli stessi luoghi e contribuire al benessere di chi ha idee e stili di vita molto diversi dal nostro.

Non attaccare mai e non imporsi, ma farsi accettare lentamente dando fiducia... risultati sicuri!

Non attendere o aver paura di fare coming out.

Non auto-ghettizzarti.

Non auto-limitarsi.

Non aver fretta, godersi appieno ogni esperienza, costruirsi una forte identità personale.

Non aver paura di essere te stesso.

Non aver paura di essere te stesso/a. Vivi le tue passioni e ama ciò che fai. Soltanto amando la tua vita potrai amare anche gli altri e lasciarti amare liberamente.

Non aver paura di fare quello che si ritiene giusto. Vivere senza nascondersi. Evitare di aver paura di essere se stessi.

Non aver paura di parlarne con gli altri.

Non aver paura di rimanere solo/a.

Non aver paura di scoprire chi sei, presto o tardi che sia.

Non aver paura.

Non aver timore di vivere ciò che sei: oggi c'è molta, molta più accettazione di un tempo, esci dall'armadio.

Non avere fretta, crearsi una rete di amici per crescere intellettualmente e socialmente, cercare una situazione economica futura stabile, controllare la salute.

Non avere fretta.

Non avere mai paura di chi che si è, quindi per prima cosa essere oneste con se stesse e con chiunque si incontra.

Non avere mai paura di manifestare chi sei.

Non avere mai paura di vivere la tua vita a pieno, nessuno può impedirtelo nemmeno te stess\*.

Non avere né figli né una coppia tradizionale: ciò consente mobilità e capacità di cogliere opportunità professionali e sociali che le coppie chiuse mononucleari di solito perdono.

Non avere paura ad cercare la propria felicità e quella di chi ti sta accanto. Non lasciarti usare né essere opportunisti, i legami per interesse non durano.

Non avere paura del giudizio della famiglia.

Non avere paura di dirlo alla propria famiglia.

Non avere paura di esprimere se stessi e di mostrarsi per quel che si è. Non avere paura di fare errori e passi falsi nel percorso di conoscenza di sé.

Non avere paura di essere ciò che più si avvicina all'idea che hai di te stesso, cerca un amic\* e siate supporto, crea un porto sicuro con l\*. Sorridi, fa' esperienze e torna al tuo porto sicuro.

Non avere paura di essere ciò che si è, non mostrare mai debolezza e rabbia contro chi lo insulta, non risultare fastidioso e ossessionante con i propri problemi da LGBTI, vivere come tutti gli altri qualunque cosa. Io in questo modo non sono mai stato escluso da nessuno e tutte le persone a cui voglio bene, mi vogliono bene [a loro volta].

Non avere paura di essere se stessi e farsi apprezzare per quello che si è.

Non avere paura di essere sempre se stessi

Non avere paura di fare errori perché spesso dagli errori si capiscono tante cose... Soprattutto non temere il giudizio altrui. E non tutti necessariamente devono conoscere la tua identità sessuale subito...

Non avere paura e non vergognarti di chi sei. Anche se ora può sembrare che non sia così, darsi un'etichetta non è la cosa più importante del mondo. Vivi la tua vita il più serenamente possibile e cerca di circondarti di persone che ti facciano dimenticare ogni problema ma alle quali puoi comunque parlare di te e di ciò che ti affligge. E ricordati che non sei sol\*, al mondo ci sono tante persone esattamente come te, anche nel tuo paese, anche nella tua regione, anche nella tua città.

Non avere paura perché la paura fa vivere a metà.

Non avere paura.

Non avere problemi a essere se stessi\*

Non avere rimpianti di vivere.

Non avere rimpianti. Stare innanzitutto bene con sé stessi. Avere interessi e lavoro soddisfacenti.

Non avere timore a dichiarare la propria condizione.

Non avere timore di rivelare il proprio orientamento sessuale e vivere la propria vita senza nascondersi o vergognarsi.

Non avere vergogna di se stessi e vivere la vita come gli eterosessuali.

Non bisogna credere di essere diversi. È il cuore a scegliere chi amare...non fatevi ingannare da chi vi dice il contrario. Siate fieri di voi stessi!

Non bruciare le tappe e fare outing quando si sente pronto. Divertirsi rispettando se stesso e gli altri. Non preoccuparsi del giudizio degli altri e di vivere la propria vita al massimo.

Non buttarsi via. Costruire relazioni e non restare intrappolato nel classico meccanismo gay che porta ad approcciare le persone con una eccessiva enfasi sul sesso, spesso senza permettere di costruire relazioni intime.

Non cadere in tentazione o in brutti giri (droga, alcolismo...) - sarebbe solo una temporanea consolazione, se così si può definire. Lotta, lotta sempre per i tuoi sogni e desideri, mai arrendersi e cammina sempre a testa alta!

Non capisco cosa possa cambiare se un adolescente si senta gay o etero. Se è giovane, che cresca studiando, facendosi una posizione lavorativa buona, che lo soddisfi, che viaggi e non smetta mai di imparare e esser curioso. Famiglie, figli e sposarsi, tutto il resto verrà da sé, senza che sia un obbligo.

Non c'è una regola fissa su come vivere meglio e soprattutto le regole che andavano bene a me nei '90 non sono ad oggi più valide.

Non centrare tutto su valori effimeri: soldi e bellezza.

Non cercare ossessivamente un partner se prima non si è imparato a stare bene con se stessi. Bisogna conoscersi bene, accettare i propri pregi e difetti, perché soltanto la serenità interiore potrà condurre alla serenità nella società.

Non cercare un partner a tutti i costi. Trovare l'amore non è semplice, tra persone LGBTI è ancora più difficile. Ma non passerai la vita da solo, tranquillo, tesoro. Ama prima te stesso, poi se trovi qualcuno adatto a te ancora meglio. Se non lo trovi, andrà bene lo stesso, passerai la vecchiaia con la famiglia che ti sei scelto, con i tuoi amici etero o queer a giocare a carte [al centro sociale].

Non chiedete consigli, non fatevi spiegare come dovrete agire. Chiedete racconti.

Non chiuderti mai in te stesso\* e confrontati sempre con altri\* perché così si capisce che spesso i problemi sono condivisi e, parlandone, si ridimensionano. E se sei in un momento difficile resisti e cura il tuo corpo, l'anima ha bisogno di più tempo ma prima o poi, se vuoi, puoi farcela!

Non ci sono consigli particolari, mi raccomanderei di pensare ad un futuro di autosufficienza.

Non ci sono molti consigli. Il fondamentale che racchiude tutti è secondo me di vivere la propria vita sentendosi libero del proprio io senza farsi ricadere addosso le difficoltà che possono intercorrere nella vita... Ogni persona ne ha di difficoltà... Non sentirti più soggetto o additato rispetto ad altre persone: ognuno lo è per una sua peculiarità che agli altri non garba...

Non ci sono rischi se si è tranquilli della propria identità.

Non comportarsi da sconsiderati, la vita può essere bastarda.

Non concentrarsi troppo sul proprio corpo e lasciarsi alle spalle ogni forma di edonismo.

Non consigliare nulla ma solo di avere rispetto per tutti e lasciare sempre una bella impressione di sé.

Non consiglierei di diventare anziani innanzitutto.

Non costruire le risposte, essere spontanei anche nel silenzio.

Non credere che la giovinezza sia un valore ma piuttosto capire che stare sempre attivi è un modo per stare bene anche più in là.

Non credere che l'affetto della famiglia e degli amici abbia il diritto di chiedere a qualcuno di fingere di non essere chi è o di tenerlo nascosto. Si ama liberamente e si viene amati liberamente.

Non credo ci sia un modo migliore o peggiore, alla fine il mondo è un posto che riserva tanto dolore quante gioie, e purtroppo e per fortuna sono tutte e due fondamentali. Quello che credo che manchi a noi LGBTI è la possibilità di innamorarci per caso, magari del barista che ti sorride sempre la mattina, perché non sai mai chi c'è dall'altro lato. E cresci così, con la consapevolezza che devi stare sempre attento, perdendoti gli anni che per altri sono di scoperta e per te di silenzi, di non guardare troppo negli spogliatoi oppure di abiti che qualcuno ha detto essere del tuo sesso. E ti accontenti del sesso vorace di qualcuno che, come te, cerca un qualunque contatto, fosse anche fisico, fosse anche solo per rimpinguare il proprio ego. Io non so il mio futuro in che direzione andrà, ma parto dalla consapevolezza che io sono io, che non sono etero, che sarò anche bisex, ma sono una persona unica e irripetibile e che nessuna categoria o sigla mi calzerà mai a pennello. Direi a chiunque venga dopo di me, di essere più orgoglioso di se stesso, di viverci davvero, di essere più coraggioso di me, perché il lieto fine è possibile davvero. Che non si è mai soli, anche nel buio più totale, qualcun'altro è o è stato nella merda come te, cercali e parlaci ti aiuterà.

Non credo servano consigli. Di certo si spera che gli adolescenti di oggi riescano ad essere liberi di vivere la propria sessualità ed affettività quanto prima possibile. Prima si fa coming out con la propria vita e prima si vive per davvero, felici e forti.

Non dare mai niente per scontato, leggere, informarsi, confrontarsi e non reprimere mai se stessi.

Non dare mai nulla per scontato. Fai comunità insieme ad altre persone che vivono la tua stessa situazione e vedrai che l'unione fa la differenza.

Non dare mai per scontato che le conquiste sociali raggiunte siano immutabili e definitive. Vigilare e operare perché sui diritti civili, sociali, politici e personali non si torni indietro.

Non devi rendere conto a nessuno del tuo orientamento e della tua identità sessuale. Sono elementi della tua vita privata e possono rimanere separati da quella pubblica, in caso di necessità. Non fare coming out con persone che sai non accetterebbero la tua identità. È una battaglia contro i mulini a vento, che nessuno dovrebbe essere costretto ad affrontare.

Non devono isolarsi dagli altri LGBTI, se possibile...

Non dichiararsi subito ma valutare di volta in volta con chi confidarsi. Non renderlo pubblico in questa Italia.

Non discriminare mai nessuno, per nessun motivo.

Non eccedere troppo diventando caricature di se stessi e per gli altri.

Non escludere persone con età diverse o perché non sono fisicamente piacenti (cosa molto comune nell'ambiente LGBT). Creare reti di amicizie con più gente possibile per non isolarsi e autoescludersi.

Non esistono ricette uguali per tutti. Ognuno deve conoscersi bene dentro e sapere cosa vuole e di cosa ha bisogno. Poi deve agire di conseguenza.

Non esistono ricette.

Non essere promiscuo, usare sempre il profilattico creare una buona rete di amicizie e coltivarle.

Non essere sinceri... siamo nel 2000 non nel medioevo cattolico.

Non essere vanitosi, il tempo passa per tutti (se si è fortunati). Non essere imprudenti (proteggersi sempre nei rapporti sessuali).

Non evitare di sbagliare.

Non evitate nulla, ragazzi!

Non fare una doppia vita, mai; piuttosto trasferirsi in un'altra città se il luogo in cui si vive è oggettivamente pericoloso, ma mai e poi mai creare delle false vite da esporre in pubblico per nascondere ciò che si è.

Non farsi condizionare dalla gente che si incontra su internet; se si ha un sogno, coltivarlo sempre; non cedere alle richieste che ritieni inopportune; essere se stessi, perché solo così il mondo cambia.

Non farsi condizionare dalla morale del paese e sperimentare il più possibile. Fare attenzione alle persone false.

Non farsi fermare dal suo orientamento sessuale, evitare di nascondere ed isolarsi.

Non farsi prendere dalla fretta e lasciare che il tempo faccia il suo corso.

Non farsi terra bruciata intorno per via di persone stupide ed omofobe. Evitare persone che non ci amano e che ci sfruttano o ci stanno vicino senza amarci davvero ma solo per un secondo fine. Avere dei piani per un futuro prossimo (non vecchiaia, ma almeno età adulta e giovane adulta). Studiare e mantenere la mente sveglia, sempre. Non pensare costantemente al diventare vecchi ma viverli anche la vita di tutti i giorni.Cogliere le opportunità quando esser arrivano, anche se richiedono dei sacrifici e dello sforzo. Essere vicini ai problemi della nostra comunità e capirli e sfidare apertamente le persone (con le parole, non con le mani) che la pensano diversamente per poter far cambiare loro idea, se vogliono.

Non farti mai fermare dalla paura di rimanere solo e sii sempre orgoglioso di ciò che sei.

Non fate affidamento su un partner ma su amici.

Non fate del proprio orientamento sessuale/identità di genere l'unico elemento della propria identità. Si può essere gay come si può essere laureati, vegetariani, biondi o figli unici.



Non fatevi condizionare dalla società che avete intorno, evitate di rifugiarvi in un'identità stereotipo creata da altri per voi solo per cercare un carattere. Siate ciò che vi sentite di essere, andate a caccia di esperienze finché vi va; non siate né ossessionati né impauriti dalle relazioni stabili. Non abbiate mai paura di allargare i vostri orizzonti o di espandere i vostri interessi e credete nel vostro potenziale (e in quello del vostro partner). Se la vostra famiglia non vi capisce o voi stessi non vi capite, non abbiate paura di cercare supporto psicologico: non è una cosa per matti e può essere davvero molto utile. Siete fortunati a vivere in quest'epoca, approfittatene!

Non fidarsi troppo della gente, contare su se stesso.

Non fidarsi.

Non fidarti di nessuno.

Non forzare il proprio sentire. Essere coraggiosi e se non ci si riesce cercare appoggio e ispirazione da chi lo è.

Non frequentare i quarantenni. Sono sociopatici.

Non fuggire, essere se stessi e rivendicare il proprio essere. Saper ascoltare e comprendere gli altri senza giudizi affrettati. Cercare di andare oltre alla propria visione anche quando questo può sembrare difficile. Si è tutti unici e così dobbiamo ascoltarci e rispettarci.

Non ghetizzarsi all'interno solo di comunità LGBTQ; pensare come organizzare il futuro sempre nel rispetto di se stesso e degli altri; costruirsi una indipendenza economica.

Non giudicare le persone dal loro aspetto o dal loro modo di vestire. Potrebbero essere migliori di quello che sembrano.

Non giudicare, condividere, metterci la faccia sempre.

Non guardare in faccia chi ti giudica e chi ti considera inferiore, fregatene della volgarità e della malignità della gente, sii sempre te stesso, ovunque. Segui sempre i tuoi sogni e i tuoi obiettivi, fatti aiutare solo da chi ti fidi al 100%, ma non farti mai condizionare. Godi qualsiasi momento della vita perché purtroppo è breve, sii rispettoso con gli altri e con te stesso, sorridi anche nei momenti di difficoltà e aiuta chi ne ha bisogno.

Non ho consigli.

Non ho in questo momento dei suggerimenti, ho le idee confuse sull'argomento.

Non ho mai preso parte all'associazionismo LGBTI ma penso che possa essere una buona risorsa per adolescenti (e non solo) in difficoltà, e soprattutto qualcosa su cui poter contare in futuro. E ricordarsi che essere LGBTI comporta specificità e peculiarità, ma non significa stare o vivere su un pianeta diverso: l'inclusione parte prima di tutto da noi.

Non Isolarsi come ho fatto io.

Non isolarsi e partecipare ad iniziative di relazione e cultura ad ampio spettro fino a quando si può, anche in età avanzata.

Non isolarsi e rimanere profondamente radicata nel territorio e nel tessuto sociale tramite associazioni e gruppi. Soprattutto per le persone LGBT è importante, per evitare la solitudine e l'abbandono.

Non isolarsi e soprattutto vivere una vita di coppia piena e avere salde relazioni di amicizia.

Non isolarsi, occuparsi sempre anche degli altri.

Non isolarsi, serietà, normalità, circondarsi di affetti reali autentici e duraturi.

Non isolarti in un gruppo, qualsiasi esso sia, conosci, scambia idee ed apriti con chi senti amico.

Non isolarti.

Non lasciarsi scappare nessuna opportunità.

Non lasciarsi scoraggiare dai problemi temporanei ma affrontare il futuro con possibilità.

Non lasciarti influenzare dai desideri degli altri. Solo tu puoi sapere chi sei, solo tu puoi sapere cosa ti serve per essere felice davvero.

Non limitarsi a frequentare solamente persone gay e locali esclusivamente gay.

Non lo so.

Non lo so. So solo che bisogna pensare bene a chi si è e a chi si vuole essere più complessivamente e cercare di attuarlo il più coerentemente possibile, cercando persone che ci vogliano bene non solo per quello che siamo ma anche per quello che vorremo essere, quindi una ricerca amorosa insieme.

Non mentire mai sulla propria identità e pretendere sempre rispetto, per sé e per chi si comporta onestamente e sinceramente, di qualunque genere sia.

Non metterti in paragone con gli altri, vivi la tua vita con i tuoi ritmi, ma trova un punto di appoggio in qualcun altro, da soli magari si riesce a cavarsela, ma in più persone è più semplice.

Non mi piace dare consigli.

Non mi sento nella posizione di dare consigli ad un adolescente. Vista la mia età (22 anni) ed il mio spirito da adolescente.

Non mollare!

Non nascondere l'età o le scelte di vita e accettare l'età.

Non nascondere la sua vera identità ma vivere con naturalezza la sua condizione, non è sempre facile ma prima di tutto bisogna scegliere di essere se stessi.

Non nascondere le proprie emozioni a se stessi, imparare ad ascoltarsi. Se non ci si vuole rivelare, vivere comunque le proprie occasioni. Nei rapporti sessuali usare sempre precauzioni. Scegliere di essere felici e di trovare la persona giusta.

Non nascondersi e vivere apertamente la propria omosessualità o transessualità.

Non nascondersi, non chiudersi in gruppi esclusivamente LGBT, considerare il proprio orientamento sessuale come una delle tante ricchezze che abbiamo: non troppo né troppo poco importante.

Non nascondersi, non ghezzizzarsi, avere una rete di relazioni reali e non virtuali forte, non scindere sessualità ed affettività.

Non nascondersi.

Non nascondersi. Stringere relazioni.

Non nasconderti, non c'è nulla da nascondere, persegui la tua piena realizzazione e quanta più felicità riesci a raggiungere. Chiedi aiuto se ne hai bisogno e non vergognarti mai di amare o di esprimere la tua identità.

Non nasconderti, sii come sei, al massimo evita di esporti in caso di pericolo fisico ma altrimenti non nasconderti mai.

Non nascondetevi e non tiratevi indietro cedendo alla timidezza o alla paura.

Non nascondetevi mai, vivete le relazioni in modo serio e sano senza concedervi a chiunque ma cercate di instaurare rapporti solidi e duraturi nel tempo con un possibile partner. Invecchiare da soli credo sia la cosa che ci spaventa di più in assoluto.

Non nascondetevi, abbiate coraggio essere se stessi. Reprimere uccide l'anima.

Non nascondetevi. Non credete mai che ci sia qualcosa di sbagliato in voi. Parlate con chi vi giudica positivamente e negativamente, cercate di comprendere il punto di vista dell'altro, se si tratta di persone aperte al dialogo; cogliete ogni momento ed ogni situazione, anche le più difficili e dolorose, come potenziali momenti di crescita. Non ignoratelo il dolore e il male che sentite, affrontatelo. Il mondo è pieno di opportunità, alle volte anche nascoste dietro parole dette frettolosamente. Indagate. Non abbiate paura e ricordatevi che non siete soli.

Non negarsi mai nulla per rispettare le aspettative di altri.

Non ostentare però in maniera esagerata per poi diventare razzisti al contrario. Bisogna essere rispettati, ma anche rispettare.

Non pensarci troppo.

Non pensare a quello che possono dire gli altri.

Non pensare troppo a quello che verrà, prendere le cose come capitano.

Non pentirsi delle proprie esperienze di vita.

Non perdere le opportunità che la vita ti dà, sconfiggi le tue paure da giovane perché a loro da adulto si aggiungeranno la solitudine ed il rammarico di una vita persa.

Non perdere mai la tua dignità.

Non perdere tempo con chi non ti accetta. Non sei solo.

Non perdere tempo e vivere liberamente.

Non perdere tempo ed energie con le persone chiuse; esprimere la propria essenza e scegliere il proprio bene anche se può spaventare: non aver paura di restare soli, chi ci ama davvero continuerà a farlo, gli altri faranno a meno di noi.

Non perdersi mai d'animo, e perseguire i propri obbiettivi.

Non precludersi mai nulla.

Non precludersi possibilità, anche se realizzarle potrebbe qualche volta sembrare difficile.

Non prendersi troppo sul serio ma vivere seriamente (dando il giusto peso alle cose) la propria vita.

Non preoccuparti.

Non reprimere se stessi.

Non restare mai nascosti, chiedere aiuto alle associazioni.

Non restare soli ma cercare amici con cui condividere le proprie esperienze e/o associazioni che possano fornire supporto. Imparare a voler bene a se stessi e a costruire una relazione solida con il/la partner. Non avere paura.

Non ridurti mai ad 'A' o 'P' ed equivalente per donne lesbiche o trans.

Non riesco ad immaginarmi anziano per potere dare dei consigli dal momento che penso di morire prima di raggiungere i 40 anni.

Non rimandare mai nulla. Divertirsi.

Non rimanere isolate.

Non rinnegarsi mai e essere sicuro di se stesso sempre.

Non rinunciare a nulla.

Non rinunciare mai alla vita sessuale per quella sentimentale né a quella sentimentale per quella sessuale.

Non rinunciate a voi stessi. Siate ciò che sentite di essere perché non siete sbagliati. Di vita ne abbiamo una sola e non sappiamo quanto sarà lunga. Vivete tutto. Non chiudetevi e non nascondetevi, né in famiglia, né con gli amici. Le persone belle rimarranno al vostro fianco.

Non saprei cosa consigliare.

Non saprei dare consigli.

Non saprei, è difficile dare consigli; forse il più importante cercare di essere sempre se stesse/i.

Non saprei, la mia gioventù la riviverei mille volte e poi mille volte ancora... dopo, solo noia.

Non saprei.

Non seguire comportamenti stereotipati, essere leale nelle amicizie, costruire la propria autonomia economica.

Non seguire consigli. Sbaglia con la tua testa!

Non seguire le mode e non pensare troppo al futuro ma vivi il presente.

Non seguire stereotipi, non identificarsi per forza con un genere.

Non sei sbagliato, informati e ricerca il più possibile, trova alleati ed ambienti protetti.

Non sentirsi mai inferiori!

Non sentirti mai solo, vivi e lasciati vivere.

Non si può combattere il tempo, che oltretutto è uno dei più preziosi alleati.

Non siate mai soli.

Non smettere mai di credere in te anche quando sbagli... perché dopo sarai ancora più forte!

Non smettere mai di credere in te stesso, sei davvero tanto forte e puoi sconfiggere qualsiasi avversità.

Non smettere mai di lavorare e sperare per i tuoi sogni. Coltiva sempre delle passioni, leggi, guarda film, ascolta. Ama.

Non so

Non so cosa consigliare. Ho ancora così tanto da dirti. Credo che un supporto psicologico sia importante per affrontare se stessi e improntare la propria vita già da giovanissimi, se possibile.

Non sono la persona più adatta per dare questo genere di consigli.

Non sono molto bravo a dare consigli ma consiglierei ad un adolescente di stare attento ai luoghi LGBTI, ossia di frequentarli con razionalità e soprattutto di non ghetizzarsi, di godersi la vita e soprattutto di dare priorità prima al dovere (scontato ma fondamentale) studiando o comunque coltivando le proprie passioni. Io ho iniziato a frequentare l'ambiente LGBTI non proprio da giovane (a circa 27 anni). Speravo fosse un mondo migliore ma purtroppo mi sono ritrovato davanti una situazione ben diversa, dove spesso ho assistito ad atti di omofobia (tra LGBTI).

Non sono né psicologo né sociologo né esperto di vita, facciamo le scelte più adatte a loro... dipende tutto da troppi fattori personali!

Non sottovalutare la salute, sia fisica sia mentale.

Non sottovalutare l'importanza di una solida relazione di coppia, vale la pena lottare per crearla e per mantenerla.

Non sottovalutarti mai! Scoprirai di essere più bello di quanto pensi, e sarà tardi.

Non sposarsi mai.

Non sprecare gli anni della giovinezza, per non pentirti poi di non averli vissuti abbastanza.

Non sprecate soldi. Coltivare vere amicizie.

Non tentate mai il suicidio: non risolve nulla al livello pratico.

Non tentennare nel prendere le decisioni.

Non ti fidare dell'associazionismo LGBTI.

Non vergognarsi di essere se stessi, informarsi, partecipare alle iniziative di rilevanza sociale organizzate nella propria città, non solo a quelle organizzate dalla comunità LGBTI. In poche parole, essere proattivi, informati ed essere se stessi!

Non vergognarsi mai di essere se stessi.

Non vergognarti di ciò che sei, cerca persone come te (associazioni...), apriti con loro e ascolta i loro consigli. Segui i tuoi tempi per fare coming out ma fallo perché dopo starai meglio, fidati!

Non vergognarti mai di ciò che sei.

Non vergognatevi di quello che siete.

Oggi la realtà è molto diversa e più aperta rispetto agli anni '70. Consiglio di non nascondersi e negare se stessi alla propria famiglia, io ho acceso bugie che durano da troppi anni.

Ogni esperienza è personale e capisco che l'adolescenza è sempre un periodo complicato per tutte e tutti. Forse l'unico, banale, consiglio è amarsi e rispettarsi per quello che si è e, a monte, impegnarsi per capire chi si è e chi si vuole diventare. Questo non è un percorso da fare soli, non bisogna aver paura di chiedere aiuto, le persone possono stupirci.

Ogni età ha i suoi pro ed i contro. La serenità e la consapevolezza aumentano con l'età. Un viaggio da affrontare non in base ad un numero ma alla sorpresa e alla curiosità.

Ogni età ha le sue specificità. Chiedere a un teenager di ragionare da adulto è altrettanto stupido e inutile che chiedere a un adulto di ragionare da teenager (demenza senile a parte, ovviamente).

Ogni generazione ha le proprie strade. Informarsi sempre sulle modalità di protezione da malattie sessualmente trasmesse. Essere lucid\* circa l'uso delle app e dei social.

Ogni persona è diversa, non è solo una questione di orientamento sessuale. Direi: qualunque cosa tu sia o voglia, vai fino in fondo e non avere paura.

Ogni persona è unica: non dimenticarlo mai.

Ogni persona ha il suo percorso da vivere, non esiste un modo preordinato di organizzare la propria vita nel futuro.

Ogni stagione della vita ha pregi e difetti - cercare sempre il positivo nella vita.

Ostentare di meno, essere monogami e soprattutto rispettare tutto e tutti.

Parenti e amici non sono psicologi e non possono entrare nella vostra testa né nella vostra pelle per capirvi. Non sono tenuti a mettere in dubbio voi quando la confusione viene da loro. L'unica cosa che devono fare è accettarvi.

Parlare ai parenti stretti della propria situazione e in seguito e agli amici più cari. Evitare di ostentare in pubblico e in privato le proprie scelte di vita e sessuali.

Parlare con chiunque se si pensa che la propria omosessualità sia un problema. Chiedere aiuto alle associazioni, ai docenti, agli enti preposti. Essere se stessi e provare a non nascondersi. E mai, sentirsi in colpa. Ma soprattutto pretendere e dare sempre rispetto per tutti.

Parlare con gli amici è la famiglia ed evitare le persone che non lo/la fanno stare bene.

Parlare con la famiglia ed avere la forza di dirlo.

Parlare con tutti e sempre.

Parlare della propria diversità ai famigliari e ad amici ed adulti di fiducia, senza attendere più del necessario.

Parlare della propria sessualità con qualcuno, non rinchiudersi ma aprirsi.

Parlare il più possibile di sé in prima persona per scegliere sempre di fare la cosa giusta.

Parlare se ti senti solo.

Parlarne con la propria famiglia, aprirsi.

Parlarne con le persone giuste.

Passare del tempo con amici e associazioni.

Pensa alla salute e a una pensione.

Pensa che la vita di ogni persona andrà verso un'unica direzione. Quindi non negare l'avventura, e non negare il costruire.

Pensa fin da giovane che il tempo passa e che invecchierai, godi del tuo tempo e delle esperienze che saranno la felicità e la consolazione dei tuoi anni a venire...

Pensa sempre che tutto quello che fai ha delle conseguenze. Ricordati che la tua famiglia sarà sempre al tuo fianco.

Pensare a costruire una vita di coppia seria e orientata al dialogo e al confronto. È una ricchezza impagabile.

Pensare a se stessi\* come in divenire; le categorie hanno senso solo se hanno senso per te. Le reti sociali sono una grande risorsa di sopravvivenza. Al mondo c'è tanta merda ma anche tante persone stupende, con cui vale la pena condividere il tempo.

Pensare a se stessi senza farsi condizionare da nulla e nessuno. Essere positivi.

Pensare ai fatti concreti, come il lavoro, la casa, la pensione ed ai riconoscimenti legali per la propria famiglia. Non permettere a nessuno di farti sentire inferiore o meno legittimo.

Pensare al futuro ma vivere il presente.

Pensare al proprio futuro studiando e creandosi un'indipendenza.

Pensare alla salute e alle malattie perché sembrano lontane ma sono più vicini di quello che si pensa.

Pensare con la propria testa e sviluppare un proprio pensiero, ricercare l'associazionismo e usare il meno possibile le applicazioni del telefono.

Pensare per tempo a crearsi una autonomia economica per la vecchiaia.

Pensare sempre prima di agire... ma non farsi influenzare dagli altri... non aver paura di cambiare e di mostrarsi ad ogni età per come si è... perché nascondersi dal lupo cattivo non ti eviterà di incontrarlo comunque.

Penso che spesso noi adulti siamo poco capaci di dimostrare ai più giovani che essere grandi è un'esperienza piena di responsabilità ma anche di opportunità: tendiamo a rappresentarci come pieni di preoccupazioni e problemi e dimentichiamo di sottolineare il valore dell'essere liberi e padroni delle proprie decisioni. Il consiglio che darei perciò è di non avere paura di crescere, non rifugiarsi nelle nostalgie e affrontare la vita con curiosità.

Penso di aver prima cercato e voluto e poi sofferto di un'etichetta che può aiutare a definirci, ma anche ridurre le nostre possibilità e le nostre sfaccettature a una sola parola. Il mio consiglio perciò è questo: vivete ogni fase della vita con curiosità e accettazione, per gli altri e per voi. Accettate che la vita è fluida e permettetevi il lusso di cambiare e riscoprirvi ogni volta.

Penso sia importante avere amici di età differenti: per venire a contatto con esperienze diverse e magari ricevere qualche consiglio su come vivere in maniera soddisfacente la propria vita - anche affettiva. Frequentare solo una cerchia di coetanei potrebbe portare, una volta superati i trenta, a sopravvalutare quel periodo di disillusione che inevitabilmente dobbiamo attraversare e a perdere quel sano equilibrio che ci aiuta a vivere a nostro agio con la nostra età.

Per crescere adulti consapevoli ma partecipi delle varie comunità, senza chiudersi in una scelta sola.

Per esperienza, vivere in una città dove essere socialmente accettato diventi una priorità. Purtroppo, in Italia, la provincia ha spesso una mentalità chiusa e opprimente mentre la grande città ricca di stimoli e occasioni (a livello sentimentale e professionale) anche per le persone LGBTQ+. Personalmente, penso ci sia ancora tanta strada da fare per raggiungere il grado di accettazione comunitario che hanno alcuni paesi in UE (Spagna e Olanda in primis) ma almeno Milano si avvicina molto a queste realtà, dove ti senti accettato per chi sei senza pregiudizi di genere o tendenze sessuali. Ho amato questo questionario e spero si concretizzi in qualche maniera e non rimanga solo negli archivi digitali a prender polvere.

Per la questione del diventare grandi è inevitabile, perciò forse è meglio non pensarci molto perché il destino ultimo è sempre, per tutti, quello.

Per me è fondamentale evitare di avere rapporti occasionali non protetti soprattutto per la propria salute e quella altrui. Evitare di fare gruppo ed escludere altre persone LGBTI, quindi creare sempre solidarietà soprattutto tra di noi. Ogni opportunità, indipendentemente da quale, può essere frutto di buone cose; l'importante è farlo con consapevolezza e coscienza, quindi non evitarle!

Per un mondo migliore della comunità GLBT.

Possiamo fare tanti piani, ma quel che sarà sarà.



Praticare passioni e sport.

Praticare umorismo e sorriso.

Prendere atto della proprio condizione, qualunque sia e sfruttare tutti i mezzo di comunicazione per informarsi e capire che non sono soli. Trovare e frequentare associazioni a tema ma frequentare ogni tipo. di persona a cui si sentono affini. Creare leggi di amicizia deve essere svincolato dall'orientamento sessuale, età, genere, nazionalità ecc. Vivete le vostre storie d'amore indipendentemente da tutti: la vita è vostra, alla fine i conti li farete con voi stessi mentre tutti gli altri saranno spariti in modo da arrivare a un'età adulta e avere meno rimpianti possibili.

Prendere esempio dai grandi personaggi della storia, cultura, arte, senza e sport per arricchire il proprio bagaglio di vita.

Prendere un respiro e non darci peso. Imparare a dar per scontato che si possa essere LGBTI+, aiutare chi si vede in difficoltà e non cercare di convincere chi non vuole ascoltare. Non avere mai niente da provare a nessuno e cercare di vivere serenamente tutta la vita con la propria sessualità e genere.

Prendersela con più calma: contare fino a 10 prima di alzare la voce o imprecare. Rispettare se vuoi essere rispettato. Pensare all'oggi, al presente, con un occhio di riguardo al futuro ma senza che sia la ragione e centro dell'esistenza. Meditare su quanto valgono le cose rispetto ai vissuti. Sorridere di più perché, contro vento e marea, la vita vale la pena. Aiutare al prossimo. Se sei di poche parole rivalutare la parola e il contrario se sei logorroico, rivalutare il silenzio. Prendersi le proprie responsabilità davanti ai fatti anziché riempirsi di colpa o ingannarsi con una bugia. La vita è tua, le decisioni sulla tua vita sono tue qualunque cosa farai evita che sia quello che vogliono gli altri se non è quello che vuoi tu. La fortuna gioca un ruolo molto più importante di quello che vogliamo credere, sii grato con chi ti ha dato una mano e con le cose buone, tante o poche che la vita ti ha regalato. Sei un punto nel tessuto di questa vita, non il tessuto. Difendi l'esistenza dell'altro anche se tu non sia d'accordo. Non potrai evitare la violenza ma puoi evitare di essere chi la genera.

Prendersi cura della propria salute e curare le relazioni sociali.

Prendersi cura di sé stessi e degli altri. Mantenere una mentalità aperta e curiosa.

Prendersi cura di sé stessi e sapere cogliere le occasioni.

Prendete la vostra condizione sul serio e vivetela con coscienza. Siate capaci di rischiare un rapporto anche se all'inizio sembrerebbe non valere la pena e siate capaci di investire e di curare il vostro rapporto. Non dimenticate mai che, comunque sia, la solidarietà e la capacità di comprensione sono alla base di un rapporto dall'inizio alla fine, da quando il sesso è una componente fisica essenziale a quando fisiologicamente diventa un riflesso dell'amore e dell'affettività.

Prendi coscienza di te e scordati le etichette! Niente è sbagliato se ti fa stare bene.

Prendi meno droghe e steroidi e costruisci un futuro solido.

Prepararsi al fatto che, se si è decisi di uscire dall'armadio o si è già usciti, in realtà è solo l'inizio e nel corso della vita toccherà farlo varie volte, valutando bene modi e situazioni. Nell'universo lavorativo può essere molto più complesso che all'università, a scuola e in famiglia (poi, dipende dall'ambito lavorativo, certo, ma così, per evitare brutte sorprese). Imparare con il tempo a badare il meno possibile alle apparenze, ad ascoltare meglio sé

stessi, ad apprezzare piccole cose sostanziali più delle grandi cose costose, inutili e dannose; perché se si arriva alla vecchiaia con l'idea che senza le labbra carnose e un posto fisso si vive male sarà un casino. Investire con gli anni nella creazione di solide basi sociali (amici, famiglia, gente del quartiere, colleghi di lunga data ecc.), perché con gli anni sarà sempre più difficile crearle da zero; anche se comunque, niente di impossibile pure qui. Cercare di diventare più sicuri di sé, più confidenti con il mondo e con gli sconosciuti, più flessibili possibile, non perdere la capacità di amare e la curiosità verso il mondo. Questo aiuterà a non aver paura di età adulta e di vecchiaia, perché ognuna di queste età è preziosa e offre qualcosa che le altre età non offrono.

Prevenzione.

Prima ancora di trovare almeno una persona a cui sia sicuro parlare e confidare, ascoltare molto se stessi ed accettarsi per quello che si è, stare bene prima che con la gente, da soli! Non avere la paura del rifiuto! Se lo fanno non ti meritano! Non guardare la comunità LGBTI (in special modo quella rappresentata dalle chat) come paradiso! E quando si presenta una buona occasione o buone conoscenze non gettarle al vento, approfitta e mantieni i contatti anche se difficile.

Prima cosa il lavoro.

Prima di fare outing con i genitori, pensarci più volte.

Prima di tutto bisogna amare se stessi e mettersi sempre al primo posto, mai dubitare il proprio valore a causa di altri e allontanare le persone che ci fanno stare male o non ci apprezzano quanto dovuto.

Prima di tutto uscire allo scoperto per stare meglio con se stessi. Poi circondarsi di amici veri, che sai che dureranno per sempre, eliminare le amicizie che non portano a niente. Poi trovare un lavoro e fare un hobby che ti faccia sentire te stesso, bravo e soddisfatto. Lo direi ad un LGBTI come a qualsiasi altra persona.

Prima di tutto, evitare di seguire la tendenza. Ovvero: rimanete se stessi nonostante la moda che cambia o il gruppo di persone a cui siamo associati.

Proteggersi sempre, ma anche godersi la propria sessualità, senza sensi di colpa.

Proteggersi sempre, studiare per avere una migliore opportunità lavorativa e poter provvedere ad una sicurezza economica in età avanzata e nel frattempo godere della vita in ogni sua sfaccettatura

Provare a non chiudersi troppo nel proprio mondo. A non isolarsi e a dichiararsi con naturalezza e senza forzature il più possibile. La verità vince nel tempo.

Puntare sull'istruzione e soprattutto sulla stabilità economica. Mantenere una certa discrezione facendo attenzione ad evitare che informazioni personali giungano, anche indirettamente, a persone che palesano una mentalità razzista.

Puntate prima alla realizzazione personale, sport, studio, lavoro. Al coming out e alla vita privata pensateci in un secondo momento altrimenti arriverete a una certa età e vi sembrerà di aver perso solo tempo.

Pur valutando bene l'ambiente in cui vive (grado di apertura mentale, disponibilità al confronto, inquadramento culturale...), di cercare sempre di dare valore alla persona che sente e sa di essere, e di non avere fretta di crescere con la speranza di vivere un futuro

migliore annullando se stesso e il suo presente, ma di cogliere ogni spiraglio di positività che può incontrare lungo il suo cammino anche quando gli sembrerà che il mondo intero gli stia dando contro, perché di vita ne abbiamo una sola e non deve concedere il potere agli altri di rendergli preferibile la morte rispetto alla propria esistenza.

Quando ero adolescente mi sono rivolto all'associazione gay di XXX. Ma da evitare, ai tempi era solo un luogo dove vecchietti di 40 anni adescavano ragazzini impauriti poco più che maggiorenni. Ho dovuto cavarmela [da solo].

Quando invecchiate, la società alleggerisce il carico di preassunzioni eteronormative che vi proietta addosso!

Quella di avere maggior rispetto delle persone diverse da noi, maggiore educazione.

Quello di vivere senza nascondersi, di non sentirsi sbagliati per ciò che si è e di cercare di essere coerenti con se stessi.

Questa è una domanda molto difficile. Naturalmente il punto di partenza è l'accettazione: non c'è assolutamente nulla di sbagliato nell'essere LGBTQI+, nonostante quello che dicano alcuni individui; lasciamo pure che gli ottusi continuino a pensare ciò che vogliono, noi nel nostro piccolo sappiamo di essere born this way, nati così (scusate, ma la citazione a Lady Gaga la dovevo mettere, chiedo venia). Dopo l'accettazione, spesso viene il coming out, ma il consiglio che mi sento di dare è di farlo esclusivamente quando ci si sente pronti, a prescindere da ciò che fanno gli altri, perché purtroppo la reazione dell'interlocutore potrebbe non essere quella che ci aspettiamo; comunque non c'è da aver paura, perché in ogni caso non si è mai soli, si può sempre richiedere aiuto a qualcuno, che sia persona o ente. Un altro punto su cui vorrei porre l'attenzione è la discriminazione: noi LGBTQI+ siamo stati discriminati per secoli, è ora che la smettiamo anche noi di discriminare all'interno della nostra stessa comunità, e anche di discriminare gli eterosessuali, anche solo perché oggettivamente sono i nostri alleati più forti, senza il loro appoggio saremmo finiti. Infine, per quanto riguarda la questione 'amore': bisogna dare tempo al tempo, potrebbero volerci diversi anni per riuscire a costruire una relazione seria con qualcuno, ma è tutta questione di aspettare la persona giusta, perché, quando arriverà (e arriverà), sarà la cosa più bella del mondo! Nel frattempo, nessuno ci vieta di divertirci e di fare le nostre esperienze (preziosissime per conoscere al meglio la nostra sessualità), ma sempre con le dovute precauzioni e con la testa sulle spalle. Detto questo, grazie dell'attenzione e buona vita!

Raggiungere Indipendenza economica. Costruire rete di amicizie.

Raggiungere l'autonomia economica prima di fare coming-out in famiglia e crearsi una rete relazionale il più possibile variegata e duratura.

Raggiungere sicurezza in ambito lavorativo.

Raggiungere un livello culturale alto con laurea. Ma imparare anche sin da piccolo almeno 2 o 3 mestieri per essere sempre sotto copertura economica in periodi difficili.

Rapporti protetti.

Rassegnatevi al fatto che saremo soli da vecchi, e che se non ci diamo una mossa autonomamente, finiremo a marcire da qualche parte nell'indifferenza generale.

Regalarsi il coming out.

Remember that we will all get old - even you. When we get old, that doesn't mean your life is over. You want to be valued and seen. It goes by so fast!

Responsabilità della propria salute e autonomia finanziaria come criteri per raggiungere la serenità nelle relazioni amicali o amorose o di qualunque natura.

Restare amici con tante persone.

Ribellarsi, non avere timori, amare, accettare i rischi.

Ricerca già da giovani delle reti di relazioni in grado di resistere alla prova del tempo, dando meno importanza alle relazioni fugaci.

Ricercate la felicità dentro di voi prima tutto e, appena riuscirete ad amarvi, siate liberi.

Riconoscere e accettare il proprio orientamento sessuale, dandogli attenzione, spazio e importanza, senza però considerarlo la caratteristica principale di sé.

Ricorda che di quello che sei e di quello che fai sei tu responsabile e tu lo decidi. Solo così potrai darti risposte sempre. Non considerare mai troppo quello che gli altri cercano di importarti se non sta bene anche a te. Il mondo è un posto grande. Apprezza ciò che hai intorno ma non incatenarti al posto in cui vivi. Casa, persone, paese, città...

Ricordate che non siete eterni. Non sprecate risorse in relazioni che non meritano. Chiedetevi sempre: tra 10, 20 anni, sarò davvero contento delle scelte che sto facendo oggi?

Ricordati che il più delle volte gli uomini o le donne sbagliano per paura: non avere paura; tanto si soffre e si muore comunque.

Riflettere, vivere il presente consapevoli del continuo cambiamento. Coltivare gli affetti.

Rifuggire la gabbia etero-normativa, familistica e misogina.

Rintracciare ambienti associativo inclusivi dentro i quali formarsi, confrontarsi e intrecciare relazioni di valore.

Rischia sempre in amore, non rischiare nel sesso. Ricorda che quando non cerchi nessuno, quello è il momento in cui incontri quello giusto. Prima la salute, poi il lavoro, mai alla rovescia.

Rischiare delusioni ma essere sempre se stesso\stessa; cercare relazioni solide amicali e sentimentali; essere il più possibile out nella propria vita, non perdere tempo a sentirsi sbagliato\sa ma valorizzare positivamente la propria differenza come una risorsa. Non pensare mai di non poter avere gli stessi diritti di tutti i cittadini.

Rischiare ragionato, vivere tutte le esperienze possibili ma con la testa sulle spalle, lavorare per vivere e non viceversa, gentilezza, onestà, condivisione e sempre propensi ad aiutare il prossimo perché un giorno potresti esser tu ad aver bisogno, ma soprattutto tanta voglia di vivere a pieno sperando nella salute che è il tassello primario per esser felici e sereni con gli altri e con se stessi!

Rischiare, osare.

Risparmiare per ritrovarsi con un buon gruzzolo da godersi in vecchiaia, quando il non avere soldi da spendere per star bene ti riduce all'isolamento

Risparmiare.

Rispetta il tuo corpo e rispetta gli altri.

Rispettare gli anziani, auspicando di diventare anziano a tua volta e di essere considerato e rispettato.

Rispettare i propri tempi e i propri ritmi senza lasciarsi condizionare e sopraffare dai giudizi e dalle pressioni altrui.

Rispettare se stessi e gli altri. Non snaturarsi perché il coraggio lo troviamo nel nostro essere persona. Non permettere agli altri di sminuire la nostra persona. Siamo innanzitutto persone.

Rispettare se stessi ed i propri tempi.

Rispetto, conoscenza di sé e degli altri.

Rispetto.

Ritengo fondamentale la prevenzione per le malattie sessualmente trasmissibili.

Rivelare fin da subito la sua completa identità.

Saper chiedere, dare e ricevere.

Sapere che le cose cambiano davvero, nel senso che migliorano e che non si è da soli. Ma è ciascuno di noi che deve far avvenire il cambiamento, soprattutto dentro se stesso.

Sbaglia il più possibile.

Sbagliare tanto perché fa maturare, rischiare tanto perché fa crescere, ascoltare tanto perché non si impara mai, correre meno perché la vita è una sola, studiare chimica e fisica per capire il mondo e riconoscere quante stronzate 'naturopatiche-vegan-novaccini-noglutine-macheminchiahaiintesta' l'ignoranza è in grado di partorire...

Scegli bene chi avere accanto al di fuori del partner ma non rimanere da sol\*.

Scegli delle relazioni che ti facciano stare bene e in cui tu possa essere te stess\*. Circondati di persone con cui condividi valori e che ti apprezzano e ti sostengano. Se devi sacrificare te stess\* per una relazione, sacrifica la relazione. Non sei da sol\*, non isolarti. Le tue differenze sono una ricchezza e sarai amat\* per questo, non avere paura di confrontarti.

Scegli, rischia, entra nelle emozioni, capisci cosa ha valore e cosa no, usa il potere.

Scegliere accuratamente il partner.

Scegliere attentamente le persone con cui relazionarsi.

Scegliere bene amici, partners.

Scegliere molto bene gli amici, non isolarsi e fare un percorso di crescita personale.

Scegliere secondo la propria scala dei valori e non secondo quella degli altri.

Scegliere un lavoro che li appassioni e amare le persone per quello che sono, così da costruire il futuro godendosi il presente.

Scegliere una persona con cui costruire qualcosa di vero ed essere felici.

Scegliete la vostra famiglia, tenetela vicina.

Scopa sempre ma col preservativo e con la testa. Amati, ama, sogna, crea. Vivi nella prospettiva di un mondo più giusto.

Se fai l'università o lavori, [vai fuori] casa presto, perché dopo i 30 diventa traumatico o scioccante passare da piccola a grande città.

Se non la conosci, comprati un greatest hit di Madonna!

Se non sei ancora riuscit\* a fare coming out, tieni duro e aspetta di avere indipendenza economica per non essere impreparat\* se la tua famiglia non vorrà supportarti.

Se non si hanno punti di riferimento LGBTI (amici/parenti/conoscenti/luoghi di frequentazione), consiglio di sfruttare Internet, con criterio, per avere informazioni su tematiche e iniziative, per comprendere di non essere soli, e per avere un primo approccio con persone o coetanei già in contatto con la realtà LGBT più vicina. Non esitare a rivolgersi a loro se ci si sente depressi o rifiutati in famiglia/dai coetanei. Armarsi di pazienza e amici con cui non ci si debba censurare.

Se possibile... andarsene all'estero, in Nord Europa!!!

Se provi paura nel dichiarare apertamente ciò che pensi e ciò che semplicemente ti piace, fallo [ugualmente]. Affronta tutte quelle piccole paure. Il tuo 'io futuro' ti ringrazierà, mal che vada perderai solo persone che ti volevano bene condizionatamente. Ogni paura che superi ti rende più forte e fier\* di te.

Se si hanno opportunità di crescere quali una vita universitaria fuori sede, associazionismo, sfruttarle sempre. Non avere paura di soffrire sia nelle relazioni amorose che in quelle amicali. Conoscere il più possibile, dal punto di vista sia culturale sia relazionale, penso siano le due cose più importanti.

Se vivi in un contesto di omofobia, non fidarti troppo delle persone che ti stanno accanto perché potrebbero ingannarti o deluderti.

Seguire i propri desideri, essere se stessi, essere determinati nelle proprie scelte.

Seguire il proprio essere.

Sei te stesso e rispetta anche le idee degli altri, non controbattere le risposte che ti vengono inflitte, sei superiore: l'ignoranza non deve essere corrisposta ma va evitata per non iniziare una guerra inutile. Vivete la vostra vita è un consiglio. Quando siete in compagnia delle persone che non conoscete prima di esporre la vostra personalità sessuale cercate di conoscere bene la loro.

Sentirsi liberi di esprimere se stessi e non lasciare che l'opinione degli altri possa condizionare la propria vita.

Sentiti libero di amare chi vuoi e cercati un compagno perché col passare degli anni la solitudine si sente sempre di più.

Senza paternalismi, consiglieri di essere sincero e onesto con se stesso in primo luogo per poterlo essere anche con gli altri. Non vergognarsi di ciò che si è, essere coraggioso, aprirsi alla vita e alle esperienze senza essere incosciente o spregiudicato. Cercare appoggio e sostegno (o eventualmente offrirlo) anche nell' associazionismo e combattere ogni forma di discriminazione fuori e dentro l'ambiente LGBT. Non sentirsi vincolato ad avere un partner fisso e dei figli, o a compiere qualsiasi altra scelta di vita, solo perché così vogliono le convenzioni sociali. Ad ogni modo, tutti sbagliamo; alcuni errori sono opportunità per imparare e crescere.

Sesso protetto e godersi le cose che vengono.

Si può essere felici anche essendo LGBT. Non è sempre facile, ma bisogna tentare e rischiare. Siamo in tanti e tutti cerchiamo comprensione e affetto.

Sì, ho un consiglio: essere fiero di quello è, non vergognarsi.

Siamo forti!

Siamo tutti uguali, alcuni sono solo più stupidi.

Siate folli e seguite sempre l'istinto.

Siate liberi e vivete serenamente la vostra persona in tutto e per tutto.

Siate sempre voi stessi\*! Non rincorrere le vite degli altri. Abbiate rispetto di voi stessi in primis. Del vostro corpo e dei vostri partner. Vivete serenamente il sesso. Confrontatevi con altre persone LGBT+. Soprattutto con gli anziani! Non discriminate mai.

Siate sempre voi stessi ma al tempo stesso guardati alle spalle. Il mondo gay spesso è crudele e spietato. Molti ragionano con pisello e non con il cuore.

Siate sempre voi stessi, onesti, parsimoniosi e non trascurate la salute.

Siate sempre voi stessi. Perché in fondo alle persone non interessa davvero con chi andate a letto la sera quando rientrate nelle vostre case. Godetevi la vita e fate tutto quello che potete per raggiungere gli obiettivi che vi siete prefissati. Non smettere mai di sognare!

Siate voi stessi. Sempre.

Sicura di godersi la vita appieno e di viaggiare ed essere sempre curiosi. Occuparsi di volontariato quando se ne ha tempo. Di cercarsi un lavoro migliore e mettersi da parte un po' di soldi (se si può). Fare sport, leggere tanto e mangiare bene. Non pensare alla vecchiaia.

Sicuramente di vivere una vita serena perché i tempi comunque sia iniziano ad essere maturi e dichiararsi tranquillamente. Sì, vivano al massimo la vita perché passa in fretta, ma sempre con la testa che pensa al domani, ai sacrifici e a tutte le difficoltà della vita.

Sii fiero di te stesso e circondati di persone che sanno quanto vali, lascia dietro la negatività.

Sii l'esempio e il cambiamento che vorresti nella società, impara a capire gli altri e a farti capire, sii paziente

Sii sempre sincero/a con te stesso/a. Non nasconderti dietro false illusioni e sii sempre corretto/a con gli altri.

Sii sempre te stesso.

Sii sincero prima di tutto con te stesso, accetta quello che sei e migliorati nei limiti delle tue possibilità, senza vivere con stress o disagio ciò che non puoi avere o raggiungere. Costruisciti la tua famiglia fatta non solo da parenti, ma soprattutto da amici fidati.

Sii te stess\* - guardare sempre più in là.

Sii te stess\* e non farti abbattere da nessuno, non vergognarti mai di ciò che sei e non pentirti delle tue scelte.

Sii te stess\* e non vergognarti mai di questo.

Sii te stessa, frequenta le associazioni LGBTI ma non chiuderti al loro interno, vivi le persone e con le persone di tutti i giorni di tutti i luoghi. Umiltà e condivisione! Buona fortuna!

Sii te stesso con coraggio!

Sii te stesso e rispettati e ricorda che vivi nel mondo, non in una sua ansa.

Sii te stesso sempre, ama te stesso, e ricorda che come le foglie noi umani siamo belli nella nostra unicità.

Sii te stesso sempre.

Sii te stesso, insegui i tuoi sogni, vivi intensamente e generosamente, frequenta le associazioni, difendi i tuoi diritti. Intervieni sempre quando vedi un'ingiustizia e cerca aiuto subito se la subisci. Leggi tanto.

Sii te stesso.

Sii te stesso. Vivi normalmente e serenamente.

Sii te stesso/a. In fondo la gente se ne frega. Essere omosessuali può essere fantastico ed è una grande opportunità sia sul piano affettivo, sia perché ti aiuta a comprendere le minoranze, i loro bisogni, le loro ricchezze.

Sii, te stesso, sempre.

So che fa paura, che sei confus\* e non sai bene come esprimerti e come capirti, ma respira. Andrà tutto bene, datti tempo. Il mondo migliorerà.

Sono così diversi, sono passati tanti anni... Li ascolterei e se me lo chiedono gli racconterei la mia esperienza. Di solito non me lo chiedono.

Sono gli stessi consigli di vita che darei ad un eterosessuale, ad un vecchietto, ad un bambino, ad un disabile e a tutte le persone del mondo: di essere sicuri di quello che si vuole, che si è, e di farsi conoscere come veri se stessi. Solo in questo modo si può star bene e ci si circonda di persone che ti vogliono bene per come sei naturalmente!

Sono il primo a non sapere come fare.



Sono io ad aver bisogno di consigli.

Sono soggettive.

Soprattutto essere sé stessi, non imitare nessuno e non permettere di mancare di rispetto. Evitare confidarsi con le persone bigotti.

Sperimentare sempre e non pensare che l'età precluda qualcosa.

Sposarsi con il fidanzato che si ama il prima possibile e andare a vivere insieme lontano dalla famiglia: i genitori anziani che non muoiono mai ti rovinano la vita diventeresti un badante.

Sposarsi e risolvere il problema sessuale in maniera clandestina... è meglio.

Stabilire una relazione affettiva duratura nel tempo.

Stabilire una relazione fissa, sperando che la sorte non te la tolga (ma questo vale per chiunque).

Stai coi piedi per terra, ma ricorda che le stelle non brillano solo in cielo.

State attenti alle malattie che non possono essere curate; abbiate cura del vostro corpo come se fosse un tempio (e non una villa californiana!); curate gli affetti; concretizzate un agire che vada oltre la mera retribuzione economica.

Studia.

Studiare la storia del movimento e non dimenticarsi mai di dare per scontati i diritti acquisiti.

Studiare tanto e trovare un compagno/a di vita (noi stiamo insieme da 36 anni!)

Studiare tanto, fare un lavoro che è la propria passione, vivere con una compagna/o e fare famiglia, tenere forte il senso delle relazioni d'amicizia e fare comunità.

Studiare, non pensare di essere giovane e bello per sempre, studiare il comportamento, l'eleganza interiore, la maturità degli altri.

Studiare, viaggiare fare esperienze e crearsi un tessuto di amicizie GLBT nel mondo per poter conoscere e condividere il vissuto...

Studiare...trovare un buon lavoro ed essere indipendenti.

Suggerirei di evitare di essere respingente verso le persone che hanno più anni di lui/lei e che hanno eventuali caratteristiche che non gradisce, perché un giorno potrà rivivere in prima persona tutto ciò. Suggerirei di mettersi più in discussione e frequentare anche persone con molti anni in più, da cui avrà sicuramente molto da imparare. Similmente anche la persona anziana trarrà beneficio dalla compagnia di una persona molto più giovane.

Suggerirei di frequentare gruppi/associazioni dove questo tema è trattato.

Suggerirei di vivere ogni momento della vita al meglio, di non negarsi nulla, ma di usare sempre il cervello.

Sulla base della mia conoscenza degli adolescenti che conosco, consiglieri: 1) Scopare come ricci e studiare come Leopardi. 2) Lasciare aperte tutte le possibilità, anche a coinvolgimenti sentimentali, ma nel frattempo dedicarsi con passione al punto 1). 3) Non cedere mai a compromessi, ad esempio celare il proprio orientamento omosessuale/omoaffettivo, e attraversare le situazioni come un bulldozer. 4) Avere ben presente la possibilità di mandare a cagare la famiglia di origine, quella che conta è l'eventuale famiglia che si può creare nel corso della vita. 5) Vedere i propri legami affettivi come una piramide, in cui al vertice l'eventuale partner, a molta distanza gli amici stretti, considerare come inesistenti i conoscenti, che spesso vengono definiti tali in modo improprio - in altre parole, non appiattare i vari affetti sullo stesso piano, ma accentuare le differenze. 6) Essere lungimiranti sul piano economico, ovvero sommare e moltiplicare, se possibile, le proprie risorse - da qui l'importanza dello studio, che può permettere posizioni di vantaggio economico.

Superare la paura di essere diversi e considerarlo un dono. Non sprecare tempo a nascondersi.

Superare le proprie paure che a volte sono più forti di quelle che vengono dall'esterno.

Sviluppa relazioni.

Tenere buone relazioni con famiglia e amici.

Tenere conto delle persone ma non dipendere dai giudizi.

Tenere nella propria vita soltanto chi vuole il tuo bene.

Tenere vive le buone amicizie per farle durare a lungo.

Testa alta e non piangersi addosso mai.

Tollerare di più. Pretendere di meno. Non esigere nulla. Soprattutto, non esigere scuse.

Torna dalle persone con cui hai fatto sesso anche solo per un aperitivo o un cinema fuori casa!

Tranquillo, le cose si sistemano e andrà tutto bene.

Trasparenza e favolosità.

Trattare gli altri come vorresti essere trattato. Avere empatia e mettersi nei panni degli altri, senza far sì che le persone se ne approfittino.

Trovare affetti veri... è difficile... ma è fondamentale.

Trovare amici a cui potersi affiancare e anche appoggiare nei momenti difficili. Non restare da soli. Avere coraggio. Non tradire mai se stessi solo per non deludere o intristire gli altri.

Trovare amici LGBTI.

Trovare degli amici, ed eventualmente, partner che ti vogliano davvero bene e con i quali aprirsi e condividere la propria realtà.

Trovare il coraggio di rivelarsi il prima possibile, anche a costo di perdere relazioni, amicizie, parenti, ecc.

Trovare il coraggio. Sempre, per qualunque cosa. Sapendo che stare bene con se stessi significa stare bene con il mondo fuori di noi. Allenarsi a credere in se stessi, e avere fiducia in quello che si è.

Trovare persone fidate e porre fiducia nei genitori, fratelli e sorelle. Non sempre rispondono bene, ma sono le uniche persone che vogliono il nostro bene e vogliono vederci felici al di là di chi siamo e della nostra sessualità.

Trovare qualcuno con cui parlare del disagio che può comportare la scoperta della propria sessualità, senza reprimerla in se stessi per anni. Cercare un supporto per tutte le situazioni di difficoltà che portano a sentirsi soli. Vivere la realtà LGBTQ anche tramite associazioni, soprattutto oggi che è meno rischioso essere sé stessi. In ogni caso, mai reprimersi per paura!

Trovare sempre dei buoni amici sinceri e con passioni in comune.

Trovare stabilità affettiva, meglio se di coppia.

Trovare un lavoro e farsi una pensione complementare.

Trovare un lavoro soddisfacente, tenere stretti gli amici ed essere se stessi rispettando sempre gli altri.

Trovare un lavoro solido, preferibilmente autonomo che permetta all'individuo di crearsi un futuro.

Trovarsi amici che abitano nella stessa città per poi ritrovarli in tarda età, vivere di meno fantasie e sogni ad esempio lavorativi pensando a una stabilità reale e non solo a fare viaggi e usare la carta di credito, imparare il rispetto per l'altro e l'educazione (nelle ultime generazioni si è perso tanto).

Trovarsi soli.

Trovati un partner in gamba con cui costruire qualcosa di solido e vero.

Troverai persone che ti accetteranno. Fidati.

Tu sei la tua forza maggiore. Fatti valere, sempre. Sei una luce, illumina.

Tutto cambia e continuerà a farlo, goditi ogni fase e ogni momento perché saranno unici. Vivi tutto con la massima consapevolezza di quello che ti fa stare meglio.

Umamma che domandone!?! Dall'alto dei miei 36 anni potrei solamente dire di pensare ad essere felici, a seguire le proprie aspirazioni, a disegnare la propria vita col sorriso.

Unico consiglio... gli direi: se vuoi arrivarci a 65 anni... stai alla larga dal chemsex! Io ci sono caduto e ho vissuto malissimo!

Usa sempre il preservativo, se tu o il partner avete un pene.

Usare i social imparando a riconoscerne i limiti e a non avere aspettative sproporzionate, prediligendo modalità di incontro dal vivo.

Usare profilattici.

Usare sempre il profilattico ed essere meno cattivi con le persone anziane, tanto prima o poi ci arriveranno anche loro.

Usare sia la testa che il cuore. Il cuore per buttarsi, per non rimanere imprigionato nelle proprie paure. La testa per fare tutto secondo coscienza.

Uscire di casa il prima possibile, cercare di trovare i propri spazi, la propria indipendenza e autonomia.

Va' dove ti porta il cuore.

Valutare bene di esternare la propria omosessualità in famiglia e lavoro, non sempre è una buona idea...e procedere con cautela nel fidarsi di persone LGBT specie se inesperto e insicuro, molto spesso ho avuto brutte esperienze in associazione gay e locali a tema.

Valutare bene la qualità delle relazioni di lunga durata... non stare a lungo con qualcuno solo per paura o insicurezza, ma valutare bene le compatibilità reali e soprattutto impegnarsi per una crescita personale. Ah, andare in psicoterapia appena se ne hanno i mezzi economici.

Valutare bene quando e con chi fare coming out, perché è un processo irreversibile.

Valutare seriamente la possibilità di fare coming out.

Vattene via dall'Italia.

Viaggiare e far parte di associazioni internazionali per la solidarietà verso i popoli poveri, e le persone emarginate.

Viaggiare, leggere, conoscere il mondo, altre culture, essere curioso, fare psicoterapia per conoscersi meglio e per riuscire a star bene anche da solo con se stessi. Saper creare e coltivare ottimi rapporti di amicizia sincera e spontanea.

Visibilità.

Viverci senza pensarci.

Vivere al massimo il periodo 20-35 anni.

Vivere al meglio la propria età ma avendo rispetto di sé stessi e della propria salute, avendo cura del proprio fisico e della propria mente.

Vivere al meglio la propria sessualità, senza nascondersi e prendersi troppo sul serio, poi dipende da molti fattori (famigliari, lavorativi, amicali... ).

Vivere al meglio sé stessi e con sé stessi.

Vivere all'estero.

Vivere alla luce del sole può essere difficile ma la vita è una sola: valutando i rischi e i vantaggi, può tentare di aprirsi.

Vivere alla luce del sole.

Vivere apertamente la propria sessualità, rivolgersi alle associazioni per comprendere e condividere le proprie esperienze, circondarsi di persone che ami e rispetti.

Vivere appieno la propria sessualità alla luce del sole, coltivare amicizie vere e sane, creare una rete di persone su cui contare.

Vivere cercando di essere se stessi, sempre.

Vivere con coscienza senza farsi condizionare dal giudizio degli altri.

Vivere con coscienza, ma gustando ogni momento. Cercare di progettare, ma evitare che il progetto prevarichi sulla vita attuale. Vivere nel qui e nell'ora.

Vivere con intensità la vita, anche quella affettiva e sessuale, che offre le proprie opportunità. Evitare il rischio di farsi condizionare dai pregiudizi sociali; sperimentare relazioni le più varie possibili.

Vivere con naturalezza la propria vita e non pensare al tempo che passa. Ogni età ha il suo lato positivo.

Vivere con naturalezza la propria vita, essere ambiziosi e costruire legami (non solo e non per forza amorosi) che possono essere fondamentali durante le sfide della vita.

Vivere con serenità e armoni con se stessi e il prossimo.

Vivere con serenità il proprio modo di essere, selezionare le persone con le quali condividere la propria intimità, cercare di essere sempre corretto con gli altri ma anche vigile: è ancora molto forte il pregiudizio da parte delle persone. Molto meglio essere preparati a persone che fingono di capire e poi giudicano in maniera ottusa.

Vivere con serenità la propria condizione lottare per il rispetto rispettare idee altrui mantenendo la propria integrità. Alla fine amare e voler bene al proprio 'io'.

Vivere da subito e in pieno la propria affettività, alla luce del sole, responsabilmente.

Vivere di più differenti associazioni: tenersi socialmente più impegnati.

Vivere felici senza rischiare.

Vivere fino in fondo ogni situazione ma non per dimostrare qualcosa a qualcun\*.

Vivere fregandosene dei pregiudizi.

Vivere il più possibile la vita in comunità; non usare le app di incontri per troppo tempo; non isolarsi.

Vivere il più possibile le esperienze che capitano in gioventù.

Vivere in libertà, dichiararsi e lasciarsi andare.

Vivere in modo libero e trasparente con la giusta consapevolezza e responsabilità.

Vivere in modo razionale ma senza prendersi troppo sul serio. Riflettere prima di sperimentare cose che in linea generale sono contro i principi morali della società.

Vivere in piena coscienza i propri anni, non dimenticando che esiste un futuro.

Vivere in positivo, curarsi e tutelarsi. Darsi sempre delle opportunità coltivando i propri interessi. Non lasciarsi andare e frequentare persone più giovani. Evitare di chiudersi in se stessi rimpiangendo il passato.

Vivere in trasparenza senza nascondersi in totale naturalezza. Seguire cuore e corpo.

Vivere in uno stato più accogliente dell'Italia.

Vivere intensamente ogni giorno senza pensarci, tutelando la salute.

Vivere intensamente, coltivando i rapporti con famiglia, amici e partner/partners.

Vivere la propria adolescenza senza nascondersi perché inevitabilmente di schiaffi in faccia la vita ne dà anche fingendosi eterosessuale. Vivere ogni esperienza e costruire qualcosa già da giovani, senza dimenticare che siamo tutti pieni di dubbi e che nulla finisce quando abbiamo risolto i nostri.

Vivere la propria età senza rimpianti.

Vivere la propria vita al meglio senza paura né rimpianti. Essere coscienti e imparare anche dalle esperienze negative. Ci rendono solo più forti. Essere curiosi e caparbi. Evitare compagnie nocive alla salute mentale/fisica e accettare anche delle sfide. Rischiare ci rende liberi.

Vivere la propria vita alla luce del sole e senza paura.

Vivere la propria vita cercando di essere sereni... fare outing solo se si è realmente pronti e convinti della scelta... si può vivere benissimo la propria condizione anche senza rivelarla agli altri...

Vivere la propria vita come si vuole.

Vivere la propria vita con serenità e trasparenza. Cercare di costruire legami solidi con persone che si sentono vicine per stile di vita e modo di essere. Crearsi una famiglia di elezione e confrontarsi con persone LGBT contando sull'associazionismo che, nonostante sia spesso caratterizzato da divisioni, è una risorsa fondamentale.

Vivere la propria vita da soli e circondarsi da persone sincere. Avere gli obiettivi chiari e non dimenticare che la cosa più importante da avere è la felicità.

Vivere la propria vita in relazione alla propria età; vivere il presente con un occhio però anche al futuro.

Vivere la propria vita per realizzare sé stesso e non per rispondere alle aspettative degli altri.

Vivere la propria vita senza problemi.

Vivere la propria vita serenamente a testa alta.

Vivere la propria vita...

Vivere la tua esperienza con gli altri e non nascondersi.

Vivere la vita con tutte le esperienze belle e brutte, senza far del male a nessuno.

Vivere la vita fregandosi dei pensieri altrui ed essere fiero sempre della persona che è.

Vivere la vita giorno per giorno.

Vivere la vita per come la si intende vivere, senza lasciarsi rimpianti alle spalle.

Vivere la vita per quello che ti dà, positivo o negativo che sia.

Vivere la vita senza saltare le tappe, senza dare peso a cose che oggettivamente non sono importanti e soprattutto amando. Amare è la chiave per vivere una vita piena e degna di essere vissuta: amare il proprio lavoro, il proprio partner, i propri amici.

Vivere l'associazionismo.

Vivere nel pieno rispetto della propria e altrui sessualità.

Vivere normalmente, non avere paura.

Vivere ogni età con serenità, mirando alla piena realizzazione, senza paura delle opinioni altrui. La vita è una grande occasione di cui godere appieno.

Vivere orgogliosamente e liberi quello che si è, e l'amore che si ha.

Vivere pienamente la vita senza nascondersi ma anche senza esibizionismo.

Vivere secondo i propri modelli e non quelli altrui, fare attenzione a sé stessi, la salute è preziosa e insostituibile, pensare sul lungo termine e non solo nel breve periodo.

Vivere semplicemente la propria vita senza etichettarsi come diverso.

Vivere sempre bene e non pensare all'età che avanza.

Vivere sempre nella consapevolezza.

Vivere senza aspettarsi nulla da nessuno, ma condividere lo stesso la vita con gli altri.

Vivere senza troppi pensieri sul proprio essere.

Vivere serenamente e alla luce del sole la propria natura.

Vivere serenamente la propria identità sessuale e fregarsene del giudizio degli altri.

Vivere serenamente ogni singolo giorno.

Vivere sereno in un luogo che gli sia adatto, condividendo e confrontandosi.

Viverla appieno... dicendo subito della tua personalità... non vergognarsi mai... restando sempre calmi... però reagire alle discriminazioni... non tacere... mai!

Viversi al 100% senza pali e nel caso qualcuno lo impedisca reagire da soli o con l'aiuto di qualcuno.

Viversi con ottimismo.

Viversi in libertà cercando di non pensare al giudizio degli altri e concentrarsi sulle proprie necessità e ambizioni, lasciando perdere le aspettative che gli altri hanno su di noi, magari cercando di mantenere una rete di amicizie e rapporti sociali veri e basati sulla fiducia.

Vivete la vita con i colori dell'arcobaleno, a 50 anni da Stonewall possiamo migliorare ancora le nostre vite #staypride

Vivete pienamente secondo dopo secondo, pensando sempre alla fortuna che si ha.

Vivi al massimo delle tue potenzialità capendo chi sei.

Vivi al massimo... Non nasconderti mai, scopa più che puoi e liberati dalle relazioni inutili... Uccidi il senso di colpa, non devi nulla a nessuno. Gioca con le droghe ma non permettere che le droghe giochino con te... Suda e divertiti!

Vivi alla luce del sole.

Vivi come vuoi tu e non come vorrebbero gli altri.

Vivi consapevolmente le tue esperienze, focalizza costantemente i tuoi desideri, non caricare gli altri di troppe aspettative.

Vivi consapevolmente le tue esperienze, focalizza costantemente i tuoi desideri, non caricare gli altri di troppe aspettative.

Vivi e amati nel massimo del rispetto.

Vivi e fai errori.

Vivi e fai le tue esperienze con una seria leggerezza.

Vivi e rispetta sempre le condizioni di vita altrui. Impara a non giudicare mai.

Vivi fino all'ultimo respiro! E conosci, informati e non commettere errore - tanto li farai comunque perché la vita è anche questa! Parla con le persone e non permettere che nascono fraintesi, ma di' sempre la tua fino all'ultimo e cerca di rispettare gli altri e loro rispetteranno te ed il tuo mondo gay.

Vivi il meglio possibile la ricerca progettuale del partner e non aspettare troppo.

Vivi in trasparenza, proteggiti quando fai sesso, sii te stesso.

Vivi la tua verità, combatti gli stereotipi di genere, ribellati all'ingiustizia.

Vivi la tua vita (non quella che ti impongono).

Vivi la tua vita (sessualità, orientamento, identità) al meglio. Sii sempre aperto con tutti, la società ha bisogno di sapere che esistiamo e che siamo persone come tutte le altre. Non lasciarti abbattere da chi non ti accetta, ma prendi queste esperienze come un'opportunità per educare le persone alla diversità.

Vivi la tua vita al meglio che puoi, con rispetto per te stess\*, per le altre persone, per gli animali non-umani e la natura.

Vivi la tua vita come ti piace, avendo rispetto per gli altri...



Vivi la tua vita senza condizionamenti, sii sempre sincero /a e non avrai problemi. Non sbattere in faccia a nessuno la tua sessualità, chi ti apprezza e ti vuole bene ti accetta per quello che sei. In una relazione importante non arrenderti subito alle prime difficoltà imparando a perdonare!

Vivi la tua vita!

Vivi la tua vita, sbaglia e impara.

Vivi la vita appieno.

Vivi la vita come viene, non pensare al futuro o al passato pensa solo al presente.

Vivi la vita fino in fondo! Te lo dice un eterno Peter Pan.

Vivi la vita meglio che puoi. Sfrutta la al massimo, dando il massimo di se stesso.

Vivi la vita, vivi il momento e circondati solo di persone positive. Crea un'indipendenza al più presto. Auguri!

Vivi l'amore con naturalezza, non è diverso dall'amore etero. Rimani quello che sei sempre stato e non aderire per forza a comportamenti che ti sembrano più diffusi nel mondo gay. Tieni in conto i sentimenti delle persone senza usarle come individui usa e getta. Con questo oltretutto sarà meno probabile rimanere soli.

Vivi le difficoltà come stimoli da cui apprendere e non ripetere gli stessi errori. In questo modo la tua vita e la tua salute mentale non potranno che migliorare (problemi fisici a parte).

Vivi liberamente e senza discriminare nessun'altra persona LGBT. Non dare mai per scontati i diritti acquisiti, spesso con la lotta di altri\* venuti\* prima di te. Difendili sempre.

Vivi liberamente la tua splendida vita! Non nasconderti mai!

Vivi normalmente come una qualsiasi persona e sii sempre felice.

Vivi sempre a testa alta, non ci sono persone migliori o peggiori di te!

Vivi sempre per la persona che sei, non per quella che credi possa piacere di più. Esplorati, conosci e poi cerca per tutta la vita di accettare e poi amare le parti di te che ti fanno paura o di cui ti vergogni. Credi in te stesso ma non avere mai paura di metterti in discussione, così darai forma alla versione migliore di te. Infine, circondati delle persone che ti fanno stare bene, e trattale bene a tua volta. Non tutti capiranno o accetteranno o apprezzeranno chi sei, ma altri lo adoreranno! Sono loro i veri amici, e a volte anche la vera famiglia.

Vivi senza nasconderti, non esiste niente di più bello dell'amore.

Vivi senza paura come sei, vinci la paura dell'essere diverso. Comportati e fatti valere nella società e chi ti apprezza sicuramente non metterà in primo piano la tua sessualità.

Vivi serenamente la tua sessualità.

Vivi sereno con te stesso e gli altri faranno lo stesso con te.

Vivi sinceramente le tue emozioni e i tuoi desideri, condividili con chi hai accanto. Rielabora la sofferenza e cerca di trasformarla in esperienza. Sembra assurdo ma quello che sembrava un grande errore o una grande sofferenza, dopo anni potrà anche farti ridere per quanto sarà distante e diverso da come si sarà diventati. Coltiva le belle amicizie.

Vivi tutto a pieno, senza nasconderti e senza piegarti al giudizio degli altri. Sii te stesso per te e per la tua comunità. La comunità è fondamentale.

Vivi tutto quello che la vita ti offre.

Vivi!

Vivi, sii te stesso, sii guardingo, ascolta e sappi spiegarti e viaggia molto.

Vivi, sperimenta, conosci te stesso. Parlane con gli amici più stretti, e valuta bene il momento giusto per dirlo ai tuoi famigliari. Non sentirti mai fuori posto, anche se a volte è inevitabile. Non pensare di poter vivere nella menzogna perenne nascondendoti da te stesso o da chi ti circonda.

Vivi. E metti via 3 euro al giorno.

Viviamo, chi più, chi meno, e in diversi periodi della vita, le stesse emozioni. Non sei solo.

Vivila questa vita.

Viviti per ciò che sei.

Volersi bene, mai sottovalutarti, darsi uno scopo già in età adolescenziale, seguire il proprio istinto ed evitare gli eccessi

Vorrei che ogni persona LGBTI possa essere libera e senza doversi nascondere. Non siamo minoranza; anzi, credo che se uscissimo tutt\* allo scoperto saremmo in tantissimi.

Vorrei dire che sarà dura, essere LGBTI qualche volta vorrà dire partire con meno punti rispetto agli altri, ma con qualche amico, una birra e magari un amore le cose non vanno mai sempre così male.